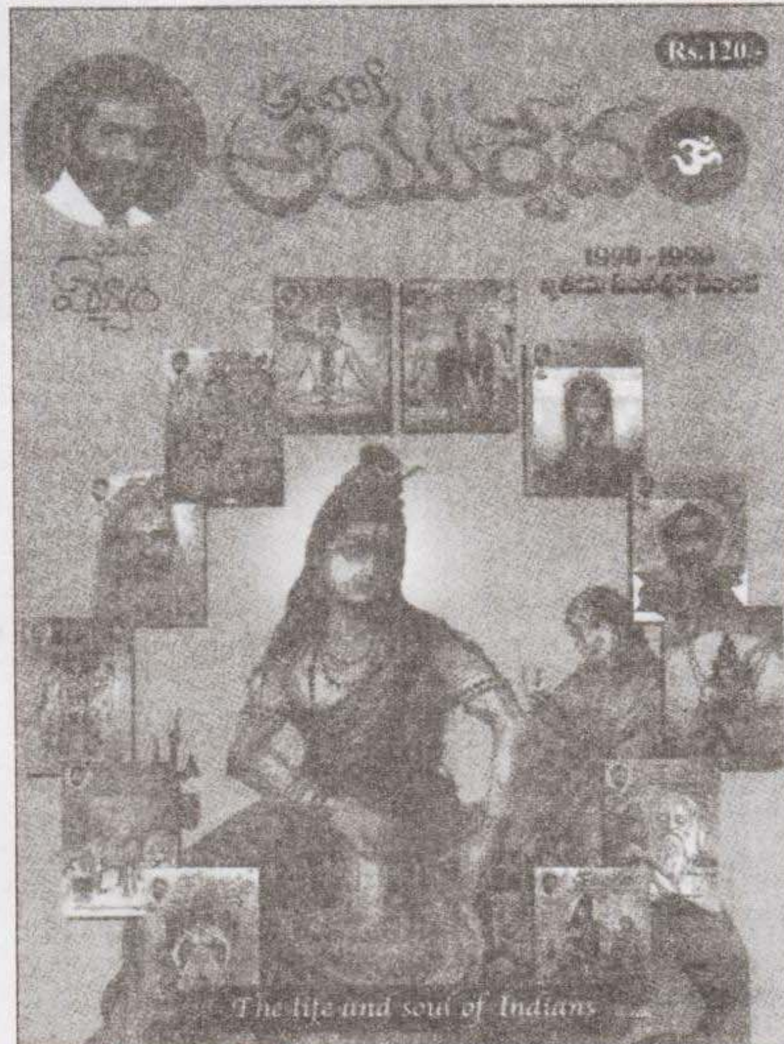
1998-1999 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక



The Life and soul of Indians

సంపాదకుడు మరియు పరిష్కర్త, ప్రచురణకర్త

పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు

తృతీయ ముద్రణ : జనవరి, 2010

కాపీలు : 5,000



ప్రచురణ :
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
ప్రొప్రైటర్ : పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు
ప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌నగర్‌కాలనీ,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033.

వెల. రూ. 120/-

ఈ 1998-1999 అనే గ్రంథం కావలసినవారు రూ. 150/- పోస్టు లేదా కొరియర్ చార్జీతో కలిపి,
డి.డి.లు,"అందరికి ఆయుర్వేదం" పేరుతోను,
మనియార్డర్లు, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌నగర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-500033. అనే చిరునామాకు పంపాలి.
ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 98490 17675.

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?

సమస్యలు - సమాధానాలు

అతి సులువైన అనుభవ చిట్కాలు

మనకు బ్రతకటం నేర్పిన మన భారతీయ మహర్షులు

ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తుందా? భక్షిస్తుందా?

బాలబాలికల సంరక్షణ

స్త్రీల వ్యాధులకు - సులభ ఔషధాలు

సకల శాస్త్రస్రష్టలు - భవిష్యద్రష్టలు
సనాతన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు

ఎయిడ్స్ - క్యాన్సర్

మనకు తెలిసిన చెట్లు - మొక్కలే
మనల్ని కాపాడే మహా ఔషధాలు

వంటిల్లేవైద్యశాల

కృతజ్ఞతాభివందనలు



ఈ సంచిక ప్రచురణ కోసం సహకరించిన సహృదయ మిత్రులు, ఆయుర్వేద అభిమానులు, భారతీయ విజ్ఞాన పరిరక్షణా కంకణధారులు వారందరికీ, ఆదిశక్తి స్వరూపిణి అయిన 'ఆయుర్వేద కళామతల్లి' ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు అందించాలని, త్రికరణ శుద్ధిగా ఆ జగన్మాతను వేడుకొంటూ, మిత్రులందరికి హృదయ పూర్వక అభినందలు తెలుపుతున్నాము. - సంపాదకుడు



సర్వేజనా సుఖినోభవంతు - సర్వేలోకాన్ సుఖినో భవంతు



జపము చేసే విధానం తెలుసుకోండి



డా॥కె. విశ్వనాథ్
N.D.

'జప' అంటే? 'జ' కారము జన్మరాహిత్యమును అనగా మోక్షమును, 'ప' కారము పాపములను నశింపచేసి, జనన మరణములు లేకుండ మోక్షాన్ని సిద్ధింపజేసేది 'జపం' అని చెప్పబడినది.

జపస్థానాలు - ప్రయోజనాలు

జింక చర్మం మీద కూర్చొని మంత్ర జపంగానీ, ధ్యానంగానీ చేస్తే జ్ఞానం లభిస్తుంది. పులి చర్మం మీద కూర్చొని జపం చేస్తే మోక్షం లభిస్తుంది. దర్భాసనం మీద కూర్చొని జపం చేస్తే నిస్సందేహంగా మంత్ర సిద్ధి కలుగుతుంది. ఇది శాస్త్ర నిశ్చయము.

జప మహిమ

రోజూ జపం చేస్తూ వుంటే, ప్రకృతిలోని పది దిక్కుల నుండి అనుక్షణం మానవులను వేధించే భయంకరములైన గ్రహములు, భూతములు, ప్రేతములు, పిశాశములు, యక్షులు, రాక్షసులు మొదలైన సర్వదుష్ట క్రిములన్నీ భయకంపితులై, ఆ వ్యక్తిని ఆ ఇంటిని సమీపించలేవు. ఒకవేళ అప్పటికే ఆ ఇంటిని ఆవరించి వుంటే నిస్సందేహంగా పారిపోతయ్.

బ్రహ్మప్రాప్తికి సులభోపాయము

భగవన్నామమైన ఓంకారమును ధనుస్సుగా భావించి ఆత్మ యైన తనను బాణముగా చేసి, లక్ష్య రూపమైన బ్రహ్మమును గురి చూసి, నిశ్చలమైన మనసుతో కొట్టిన యెడల ఆత్మ బ్రహ్మమునందు చేరి తానే బ్రహ్మస్వరూపుడగును. అంటే అతికష్టమైన యజ్ఞ దాన, తపస్సులకంటే, ఎలాంటి వ్యవ ప్రయాసలు లేని భగవన్నామ జపము ప్రతి ఒక్కరు సులభముగా చేసి జీవుడే - దేవుడు గావచ్చు.

శ్రీరామ నామ మహిమ

'ర' అగ్ని బీజం - దహింప చేసేది. 'ఆ' వాయుబీజం - ఆకర్షింప చేసేది. 'మ' ఆకాశబీజం శతృమోహనకరమైనది.

'ర' కారము చిత్తు, 'ఆ' కారము సత్తు, 'మ' కారము ఆనందము. కనుక నాశనము కాని సచ్చిదానందమే రామనామము. 'ర' కారము వైరాగ్యమునకు హేతువు. 'ఆ' కారము జ్ఞానకారణము. 'మ' కారము భక్తికి కారణము. కనుక నిత్యము రామనామమును జపించుచుంటవలన, భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యములు కలుగును.

రామనామ జపము వలనగానీ లేక మరణించబోవువారి చెవిలో రామనామమును పలుకుట వలన గానీ, అట్టివారు మోక్షమును పొందుదురని శ్రీరాముడు తెలిపినాడు.

నామజపాలకు నియమాలు లేవు



ఇంట్లో పరుండి అయినా, కూర్చుండి అయిన, దారిలో నడుస్తూ అయినా, ఏ వ్యాపకములో వున్నప్పుడైనా నామ జపం చేసుకోవచ్చు. అయితే తన్మయత్వంతో తాదాత్మ్యంతో జపం చేసినప్పుడే దాని ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుంది.

ప్రజ్వరిల్లే అగ్ని కట్టెలను కాల్చు విధముగా, తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా, భగవన్నామ జపము మానవుల పాపశాపములను దహించి వేయును. ●

షట్చక్రాలు

1) మూలాధార చక్రం

ఈ చక్రం వెన్నెముక కొసన కందస్థాన సుషుమ్న ముఖసంధిని చెంది, అంటే గుదలింగస్థానాల మధ్య ఉన్నది. అన్ని చక్రాలకు క్రిందుగా ఉంది. కనుకనే అన్నిటికి ఆధారమని తలచి మూలా ధారం అన్నారు. ఆ పేరుకు అర్థం కూడా ఇదే. ఈ కమలం రక్తవర్ణమైన నాలుగు దళాలు కలిగి ఉంటుంది. వాటి మీద స్వర్ణకాంతి గల వం, శం, షం, సం అనే అక్షరాలు సబిందుకంగా ఉంటాయి. ఈ కమలకర్ణికయందు చతురస్రమైన పీతవర్ణం కలిగి ఉండే పృథ్వీమండలముంది. దాని మధ్యలో చతుర్భుజాలు కలిగి వజ్రహస్తంతో, ఐరావతాన్ని ఎక్కిన బంగారు రంగు గల 'లం' అనే పృథ్వీ బీజముంది. ఆ బీజ బిందువునందు నాలుగు ముఖాలు, నాలుగు భుజాలు కలిగి, దండం, కమండలం, అక్ష మాలిక, అభయం అనే వాటిని ధరించి శిశురూపుడైన బ్రహ్మ ఉంటాడు. ఆ పద్మం మధ్య రక్తవర్ణం గల ఢాకినీ శక్తి ఉంటుంది. కర్ణికా మధ్యంలో మెరుపు రూపంలో త్రికోణముంటుంది. దాని మధ్య దేదీప్యమానమైన కామవాయువు, రక్తవర్ణకామ బీజం క్లీం ఉన్నవి. ఆ త్రికోణచక్ర ఊర్ధ్వభాగంలో అధోముఖ నీలవర్ణ స్వయంభూలింగం ఉంది. ఆ లింగ పై భాగంలో మూడున్నర వలయరూపంగల కమలతంతు ప్రమాణం కలిగి, విద్యుత్తువలె ప్రకాశించే కుండలినీ శక్తి ఉంది. దాని మీది లింగంపై దండా కారంగా చిత్రకళ ఉంటుంది.

పైన చెప్పినవి దర్శనమైతే సర్వపాపాలు సమసిపోతాయి. కుండలిని లేపి, సుషుమ్న ద్వారా మూలాధారం నుంచి సహస్రా రానికి చేర్చడం రాజయోగ లక్ష్యం. 'బిందుయోగం' అనే పుస్తకంలో కేంద్రంలో ఉన్నది గణేశుడని, అతన్ని ధ్యానిస్తే సాధకుడు కవి, పండితుడు అవుతాడనీ ఉన్నది.



పైన చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేసి దర్శనం చేసుకోవాలి.

2) స్వాధిష్ఠాన చక్రం

లింగమూలంలో ఉన్న చక్రం పేరు స్వాధిష్ఠానం. దాని రంగు దట్టమైన సింధూర వర్ణం. ఈ పద్మం ఆరుదళాలు కలిగి వాటి యందు బం, భం, మం, యం, రం, లం అనే అక్షరాలను కలిగి ఉంటుంది. దాని కర్ణికలో అర్ధచంద్ర రూపమైన తెల్లని జలమండలం ఉంది. దాని మధ్య పాశాన్ని చేత ధరించిన 'వం' అనే వరుణబీజం ఉంది. ఆ బీజ బిందువునందు చతుర్భుజుడై, శంఖచక్రగదాధారియై, సకలాభరణాలతో కూడిన విష్ణుమూర్తి యౌవన స్వరూపుడై ఉంటాడు. ఆ కర్ణికపై భాగంలో నాలుగు చేతులు, మూడు కన్నులు కలిగి భయంకరాకారంతో ఢాకినీ శక్తి ఉంటుంది. ఈ కమలాన్ని ధ్యానిస్తే సౌందర్యం, బలం, ఆకర్షణశక్తి కలుగుతాయి.

పైన చెప్పిన ప్రకారం ఈ చక్రాన్ని ధ్యానం చేయాలి.

3) మణిపూరక చక్రం

నాభిస్థానంలో, సుషుమ్నా నాడిలో మణిపూరక చక్రం మేఘ చ్ఛాయ కలదై సబిందు నీలవర్ణాలైన డ, ఢ, ణ, త, థ, ధ, ఫ దళక్షరాలతో కూడి దశ దళాలతో ఒప్పారి ఉంటుంది. ఈ కమల కర్ణికలో ఎర్ర త్రికోణకార అగ్ని మండలం ఉన్నది. ఈ మండలం బాహ్యపార్శ్వాలలో స్వస్తికలు కలవు. ఈ మండల మధ్యంలో మేషవాహనారూఢయై రక్తవర్ణమై 'రం' అనే అగ్ని బీజం ఉంటుంది. ఆ బిందువు మధ్యంలో వృషభారూఢుడూ, రక్తవర్ణుడూ, శ్వేత భస్మశ్వేతాభరణ ధారియూ అయిన వృద్ధరూపరుద్రుడుంటాడు. కర్ణికయందలి పద్మంలో పైన చతుర్భుజ, వజ్రశక్తి ధారిణి అయిన లాకినీ శక్తి ఉంటుంది. దీనిని ధ్యానిస్తే భూమిలో దాగియున్న నిధులు కనపడతాయి, సాధకుడు నిరామయుడై ఉంటాడు. ఈ ప్రకారం సాధకుడు ధ్యానించాలి.

4) అనాహత చక్రం

హృదయస్థానంలో అనాహతచక్రం దాసన పువ్వువంటి సింధూర వర్ణం గల బిందువులతో కూడి క, ఖ, గ, ఘ, ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ అనే పన్నెండు దళాలు కలిగి ఉన్నది. దాని కర్ణికలో పొగ రంగు గల, ఆరుకోణాల ఆకృతి గల వాయు

మండలం ఉన్నది. ఈ మండల మధ్యంలో మిక్కిలి ప్రకాశంతో తల క్రిందుగానున్న త్రికోణం ఉంది. ఈ మండలం మీద నల్లజింక మీద నెక్కి, ధూమ్రవర్ణంతో గల 'యం' అనే వాయుబీజం ఉంది. దాని మధ్య రెండు భుజాలు, పరాభయ హస్తాలు, మూడు కన్నులు గల హంసవర్ణ రూపి యైన శివుడున్నాడు. ఈ కర్ణిక రక్త పద్మం మీద పసుపు రంగు నాలుగు భుజాలు కలదియు, పాశం, వరం, అభయం, ధరించినది, సర్వాలం కారభూషితమై నీలాంబర ధారణీ అయిన కాకినీయనే శక్తి ఉంటుంది. త్రికోణ మధ్యంలో స్వర్ణ వర్ణమైన బాణాకారశివలింగం ఉంది. దీనికి దిగువగా ఎనిమిది దళాల కమలం మీద జీవాత్మ సంచరిస్తూ ఉంటుంది. తెలిసిననాడు దాని స్థానం కనిపెట్టి, జీవుని ఆరోగ్యస్థితిని తెలిసికొని సరిగా లేకపోతే దాన్ని సరిదిద్దగలడు. ఈ పద్మకర్ణిక క్రింద రక్తవర్ణం, ఊర్ధ్వముఖం గల ఎనిమిదళాల కమలం ఉంది. దీని యందు కల్పవృక్షం ఉంది. అది సమస్త వాంఛలను సఫలీకృతం చేస్తుంది. ఈ కమలంలో విష్ణుగ్రంథి ఉంది. ఈ కమలంలో ధ్యానం ఉంచితే చిత్రవిచిత్రాలైన అనాహత శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. ఇవి పది విధాలుగా ఉంటాయి. చినచిన, శంఖ, తంతు, తాల, వేణు, భేరీ, మృదంగ, మేఘాలనే విభిన్న నాదాలు వినబడతాయి. ఈ నాదాలు జీవుని శరీరం మీద ప్రత్యేక ప్రభావాలు కల్పిస్తాయి. వాయుభూత దర్శనం వల్ల కలిగే శక్తి పై చక్రధ్యానం వలన కలుగుతుంది. పైన చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేయాలి.



5) విశుద్ధ చక్రం

కంఠం దిగువ నుండేది విశుద్ధ చక్రం. అది పొగ రంగు కలిగి పదునారు దళాలతో కూడి, వాటిలో రక్త వర్ణం గల పదునారు అక్షరాలు 'అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఎ, ఐ, ఒ, ఔ, అం, అః' కలిగి ఉంటుంది. కర్ణికలో వర్తులాకారమైన తెల్లని ఆకాశ మండలం ఉంది. దానిలో త్రికోణాకార శుక్లవర్ణ చంద్రమండలం ఉంది. ఆ మండలం మీద శుక్లవర్ణమైన గజాన్ని ఎక్కి పాశాంకుశ పరాభయ విరాజమాన 'హ' అనే ఆకాశ బీజం ఉంది. దాని మధ్య వృషభోపరిస్థిత మహా సింహాసనం మీద అర్ధనారీశ్వర రూపంలో శుక్లవర్ణకాంతి కలిగి, త్రినేత్రాలు, దశభుజాలు, పంచముఖాలు కలిగి బహువిధాలైన ఆయుధాలు ధరించి, పులితోలు కట్టుకొని, నాగాభరణాలతో సదాశివుడుంటాడు. కర్ణిక యందలి చంద్రమండల మధ్యమంలో త్రినేత్రాలు, పంచముఖాలు కలిగి, పీతాంబర ధారిణియై, పాశం, అంకుశం మొదలైన వాటిని హస్తమందు ధరించిన సాకిని అనే శక్తి ఉంది. ఈ కమల దర్శనం వలన సాధకుడు వేదజ్ఞానియై త్రికాలజ్ఞు డౌతాడు. పైన చెప్పిన ప్రకారం సాధకుడు సాధనం చేయాలి.

6) ఆజ్ఞా చక్రం

భ్రూమధ్యంలో అజ్ఞాచక్రంలో రెండు తెల్లని దళాలు ఉంటాయి. వాటిలో చిత్రవర్ణం గల హ, క్ష అనే బీజాలు ఉన్నాయి. కర్ణికా మధ్యంలో శుక్లవర్ణ పద్మం మీద హాకినీ అనే శక్తి ఉంటుంది. ఆ శక్తికి రక్తకాంతిగల ఆరుముఖాలూ, మూడు నేత్రాలూ, ఆరు చేతులూ, చేతిలో వరమూ, అభయమూ, అక్షమాల, పుస్తకం మొదలైనవి ఉంటాయి. ఆ కర్ణికపైని త్రికోణంలో దివ్యజ్యోతి ఉంటుంది. దాని కాంతి నల్దిక్కులకు వ్యాపిస్తూ బ్రహ్మరంధ్రం దాకా పోతుంది. దాని మీద సూక్ష్మ స్వరూపమైన మనస్సు ఉంటుంది. ఈ మనస్సుకు ఊర్ధ్వ భాగంలో చంద్రమండలం మీద శక్తి సహితుడైన పరమశివు డుంటాడు.

ఈ కమలాన్ని ధ్యానిస్తే పూర్వ కర్మలన్నీ నశించి జీవుడు ముక్తుడౌతాడు. పైః చెప్పబడిన ప్రకారం ధ్యానం చేయాలి.

7) సహస్ర దళం

అజ్ఞాచక్రం పై భాగంలో సుషుమ్న చివర (అంటే శిరస్సు పై భాగంలో) సహస్రదళ కమలం ఉంది. దీనినే సహస్రార మని అంటారు. కుండలినీశక్తి పైన చెప్పిన ఆరుచక్రాలను భేదించుకొని, సహస్రారంలో ప్రవేశించినప్పుడు ఉన్మనిసిస్థతికి చేరి సమాధి గతుడౌతాడు. అదే జీవశక్తి పరాశక్తుల సంధానం. కుండలిని సహస్రారం చేరటానికి కొందరు శివశక్తుల కలయిక అని పేర్కొంటారు. అట్టి సమాధిస్థితిలో త్రిపుటి భేదం (దృక్కు-దృశ్యం-ద్రష్ట అనే భేదం) నశిస్తుంది. ఆత్మ ఆత్మగానే బాసిస్తుంది. ప్రపంచభావం పోతుంది. దృశ్యం మాత్రం మిగులుతుంది. ఈ సమాధిస్థితిని నిద్రాస్థితి కంటే భిన్నమని గుర్తించాలి. నిద్రనుంచి మేల్కొనిన మనిషిలో ఏ మార్పు ఉండదు. కాని, సమాధిగతుడై తెలివొందిన మూర్ఖుడు సైతం జ్ఞాని కాగలడు. అందుకనే దీనిని తెలివి అని అనరు. విజ్ఞానం లేక ప్రజ్ఞానం అంటారు. పట్టుదలతో సాధనకు పూనుకుంటే ప్రతి వ్యక్తికి సాధ్యమవుతుంది. ●

ఏ నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధి ఎన్నాళ్ళకు తగ్గుతుంది?

అశ్వని నక్షత్రంలో వచ్చే వ్యాధులు 6 దినములకు తగ్గుతయ్. భరణి నక్షత్రంలో వచ్చే వ్యాధులు 5 నుంచి 15 దినములకు కుదురుకుంటయ్. కృత్తికా నక్షత్రంలో వచ్చే వ్యాధులు 11 నుంచి 21 దినములకు నయమౌతయ్. రోహిణి నక్షత్రంలో వచ్చే వ్యాధులు 7 నుంచి 21 రోజులకు తగ్గిపోతయ్. మృగశిర నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 7 నుంచి 11 రోజులకు నివారించ బడతయ్. ఆర్ద్ర నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 5 నుంచి 18 దినములకు విడిచిపెడతయ్. పునర్వసు నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 4 నుంచి 9 రోజులకు హరించిపోతయ్. పుష్యమి నక్షత్రంలో వచ్చిన రోగాలు 5 నుంచి 8 రోజులకు నివారణమవుతయ్. ఆశ్లేష నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 10 నుంచి 20 దినములకు కుదురుతయ్. మఖ నక్షత్రంలో పుట్టిన జాడ్యాలు 10 నుంచి 20 రోజులకు అంతరిస్తయ్. పుబ్బ నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 1 నుంచి 20 రోజులకు తగ్గిపోతయ్.

ఉత్తర నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 11 నుంచి 20 రోజుల్లో నయమౌతయ్. హస్త నక్షత్రంలో వచ్చిన రోగాలు 10 నుంచి 20 దినాల్లో నివారణమౌతయ్. చిత్త నక్షత్రంలో వచ్చిన రోగాలు 10 లేక 20 దినాల్లో మానతయ్. స్వాతి నక్షత్రంలో పుట్టిన వ్యాధులు 9 నుంచి 11 రోజులకు నెమ్మదిస్తయ్. విశాఖ నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 7 లేక 18 దినములకు విడిచివెళతయ్.



అనూరాధ నక్షత్రంలో పుట్టిన అనారోగ్యాలు 6 లేక 18 రోజులకు అంతరిస్తయ్. జ్యేష్ఠ నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 20 దినాల్లో తగ్గటమో లేక మరణమో జరుగును. మూల నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 10 దినములకు మానటమో లేక 18 దినాల్లో మరణించటమో జరుగును. పూర్వాషాఢ నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 10 లేక 20 రోజుల్లో తగ్గుతయ్. ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 8 రోజులకు తగ్గటయో లేక 28 రోజులకు మరణమో జరుగును శ్రవణ నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 19 నుంచి 97 రోజులకు శాంతించును.

ధనిష్ట నక్షత్రంలో పుట్టిన వ్యాధులు 4 లేక 17 రోజులకు తగ్గుతయ్. శతభిష నక్షత్రంలో పుట్టిన వ్యాధులు 4 లేక 12 రోజులకు విడుచును. పూర్వాభాద్ర నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధులు 10 నుంచి 20 దినాల్లో తగ్గుతయ్. ఉత్తరాభాద్ర నక్షత్రంలో కలిగిన వ్యాపత్తులు 7 నుంచి 20 దినాలకు హరించును. రేవతి నక్షత్రంలో పుట్టిన రోగాలు 6 దినాలకు విడుచుటయో 18 నాళ్ళకు చంపుటయో జరుగును.

సూర్యుడు ఆయా రాసుల్లో సంచరించేటప్పుడు, ఆ రాసుల, నక్షత్రాల ప్రభావాన్ని బట్టి, ఋతువుల స్వభావాన్ని బట్టి, ఎప్పుడు ఏ వ్యాధులొస్తయ్యో వాటికి తగిన చికిత్స జరిగితే ఎన్ని రోజులకు తగ్గుతయ్యో అనే విషయాలను మన మహర్షులు శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలించి, ఈ లెక్కలను తేల్చిచెప్పారు. అయితే, ఫలానా నక్షత్రంలో వచ్చిన వ్యాధి ఫలానా రోజుకు తగ్గుతుంది అంటే, ఏ ఔషధాలు వాడకుండ అని అర్థం కాదు. ఆయా నక్షత్రాల్లో, రాసుల్లో, కాలాల్లో వచ్చే వ్యాధులకు, తగిన ఔషధాలను, ఆహార పదార్థాలను వాడితేనే కొద్ది రోజుల్లో వ్యాధులు నయమౌతయ్ అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేగాకుండ వ్యాధికి తగిన చికిత్సను తగిన వైద్యులచే చేయించుకోకపోతే, నాలుగు రోజుల్లో తగ్గే వ్యాధులే నాలుగు నెలలో, నాలుగు సంవత్సరాలో పట్టి మనల్ని పీక్కుతింటయ్. కాబట్టి మా ఆయుర్వేద పాఠకులకు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలను తెలియజేయటానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము. ●

తప్పు నిప్పులాంటిది. నాలుగు గోడల మధ్య చేసినా నడిరోడ్డులో చేసినా దాని ప్రతిఫలం జన్మ జన్మలకు అనుభవించక తప్పదు. ఎందుకంటే ఏ నిమిషానికి ఆ నిమిషం ఏ రోజుకారోజు 'సృష్టి' అనే కంప్యూటర్‌లోకి, మన తప్పొప్పుల పట్టిక చేరుతూ వుంటుంది. తప్పు లెక్కువయ్యే కొద్ది, రోగాల రూపంలో శిక్ష, ఒప్పులెక్కువయ్యే కొద్ది, భోగభాగ్యాల రూపంలో రక్ష, ఏర్పడుతూ వుంటుంది. ఇప్పుడు ఏ పాపం వల్ల ఏ వ్యాధి కలుగుతుందో, ఆ వ్యాధి ఎలా నివారణ మౌతుందో తెలుసుకుందాం.



పూర్వ జన్మ పాపాలు – ఈ జన్మలో బాధించే వ్యాధుల శాపాలు
ఈ జన్మ పాపాలు – వచ్చే జన్మలో వేధించే రోగ రూపాలు

వికృత పాపాలు - విష జ్వరాలు

పూర్వ జన్మలో క్రూరులుగా, దుష్టులుగా వుండి, దుర్మార్గాలతో దౌర్జన్యాలతో ఇతరులను పీడించిన వారికి, ఆ పాప ఫలంగా భయంకరమైన విష జ్వరం వస్తుంది. అది ఔషధాలకు లొంగకుండ మనిషిని పీల్చి పిప్పి చేసి చివరకు ప్రాణాలు తీస్తుంది.

పాప పరిహారం

వెయ్యి బిందెల మంచినీళ్ళతో శివునకు గానీ, విష్ణువునకుగానీ అభిషేకం చేయించి బ్రహ్మ జ్ఞానము కల పండితులకు వందమందికి భోజనం పెట్టాలి. విష్ణు సహస్ర నామం చేస్తూ ప్రదక్షణలు చేయాలి. కలిగినంతలో పేదలకు దానం చేయాలి. వీటి వల్ల ప్రాణాపాయస్థితిలో వున్న జ్వరరోగి మృత్యు ముఖం నుండి కాపాడబడతాడు. అంతేగాకుండ చిత్త శుద్ధితో, విఘ్నేశ్వరుడు, విష్ణువు, శివుడు, గౌరి, లేక ఎవరి కులదేవతను వారు ప్రార్థిస్తూ వున్నా ప్రాణాపాయం నుండి బయటపడతారు.

నగ్నంగా వున్న పర స్త్రీని చూస్తే కంటి వ్యాధులొస్తయ్

నగ్నంగా వున్న పరస్త్రీని కామవాంఛతో చూసిన వారికి, ఉదయం, అస్తమయ కాలాల్లో సూర్యుణ్ణి చూసినవారికి, నేత్ర రోగాలు కలుగుతయ్. వెలుతురు చూడలేని దీనస్థితి ఏర్పడి క్రమంగా కంటిచూపు కరువై అంధులౌతారు.

పాప పరిహారం

నేత్రరోగులు 'వర్చోమేదేహి' అనే మంత్రాన్ని 10008 సార్లు జపించాలి. తరువాత 'వయస్సుపర్ణా' అనే మంత్రంతో తన ఇష్టదైవాన్ని పూజించాలి. దాని వల్ల నేత్రరోగాలు హరించిపోతయ్.

పెద్దలను దూషించిన వారికి వాతరోగాలొస్తయ్

పండితులు, సంఘసేవకులు మొదలైన వారి ధనాన్ని గానీ, భూములను గానీ భార్యలను గానీ అపహరించిన వారికి, తల్లిదండ్రులను, అత్తమామలను, పెద్దలను, వృద్ధులను ద్వేషించి దూషించే వారికి, అతి భయంకరమైన వాత వ్యాధులొస్తయ్.

పాప పరిహారం

పండితులకు, సంఘసేవకులకు కలిగినంతలో దాన ధర్మాలు చేయాలి. తల్లిదండ్రులను పెద్దలను, గురువులను అమితమైన శ్రద్ధతో అభిమానించి ఆదరించాలి. శివ పంచాక్షరీ మంత్రాన్ని ప్రతి రోజు 128 సార్లు జపించాలి. దీనివల్ల గత జన్మ పాప ఫలం నివారణమై వాత రోగాలు హరించిపోతయ్.●

ఆయుర్మాత నిలయం

మీరు ఆయుర్వేద అభిమానులైతే, మీకు ఆయుర్మాత ఆశీస్సులు కావాలంటే, మీ ఇండ్ల ముందు "ఆయుర్మాత నిలయం" అని బోర్డు పెట్టి మాకు తెలియజేయండి. -ఎడిటర్

అపమృత్యువులు, దీర్ఘవ్యాధులు

తొలగిపోవుటకు తంత్రము

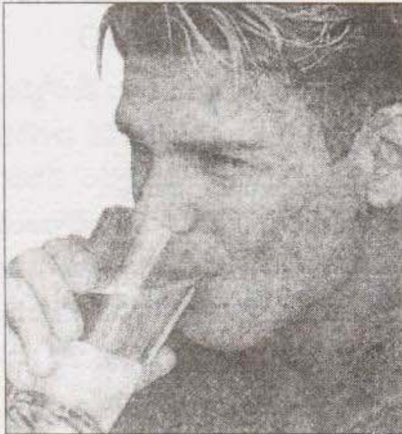


కొత్త మట్టి మూకుడు తెచ్చి దానిలో ఆముదము ఒక భాగము, నువ్వుల నూనె ఒక భాగము, నెయ్యి ఒక భాగము పోసి వుంచవలెను. తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు దారములు మూడు కలిపి వత్తిగా చేసి మూకుడులో వేసి రోగిని తూర్పు ముఖముగా కూర్చొనబెట్టి, ఈ నూనె గల మూకుడును రోగి చుట్టూ మూడుసార్లు దిగదుడిచి పెట్టవలెను. తరువాత నవధాన్యాలను నల్లటి గుడ్డలో వేసి రోగి చుట్టూ మూడుసార్లు దిగతుడువవలెను. ఈ దిగదుడిచిన నవ ధాన్యములు, నూనె మూకుడు తీసుకొని శివాలయానికి వెళ్ళి, నల్లగుడ్డలో వున్న నవ ధాన్యాలను క్రిందబెట్టి, దానిపై నూనె మూకుడును పెట్టి దీపం వెలిగించవలెను.

తరువాత, ఆ దీపం వెలిగించిన వ్యక్తి నూతి వద్దకుగానీ, చెరువు వద్దకుగానీ వెళ్ళి, తల నుండి కింది వరకు పూర్తి స్నానము చేసి ఇంటికి రావలెను. ఈ విధంగా మూడు శనివారాలు గానీ, లేక వరుసగా మూడు రోజులుగానీ చేస్తే ఎంతటి బాధలైనా, వ్యాధులైనా తొలగిపోతయ్.

ఎన్ని మందులు వాడినా నయముగాని మొండి వ్యాధులు కలవారికి, భూత, ప్రేత పిశాచ బ్రహ్మ రాక్షసాది బాధలు పొందుచున్నవారికి, ఈ దిగువన వ్రాసిన విధముగా చేసిన యెడల అపమృత్యు భయములు, గ్రహ బాధలు తొలగిపోయి, ఆరోగ్యము కలుగును. ●

నోటి రుచి - ఆరోగ్య శుచి



నోటికి రుచి తెలియటానికి

❊ అల్లం రసం 5గ్రా॥, జిలకర చూర్ణం 10గ్రా॥, నిమ్మరసం 2 టీస్పూన్‌లు ఇవన్నీ కలిపి అరగ్లాస్ వేడి నీళ్ళతో తాగాలి.

❊ నాలుగు టీస్పూన్‌ల అల్లం రసంలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి, ఉదయమే తీసుకుంటూ వుంటే రుచి బాగా తెలుస్తుంది.

❊ ఆవాలు నీళ్ళతో మెత్తటి గంధం లాగా నూరి, బొడ్డు మీద పట్టు వేస్తే, నోటిలో రుచి తెలియకపోవటం తగ్గిపోతుంది. ●

పూర్వ జన్మ పాపాలు వ్యాధి రూప శాపాలు



"పూర్వ జన్మ కృత పాపం వ్యాధి రూపేణ బాధతే"

ప్రతి మనిషికి పునర్జన్మ తప్పనిసరిగా వుంటుందని అలా మరో జన్మ లేకుండ నేరుగా స్వర్గలోకాన్ని చేరుకోవాలంటే మనిషి అనేక ధర్మకార్యాలు చేసి తన జీవితాన్ని సార్ధకం చేసుకోవాలని భారతీయ శాస్త్రాలు చెబుతున్నయ్.

ఈ జన్మలో మనం ఇతరులను మోసం చేసి బాధపెట్టి అక్రమాలకు పాల్పడి, అధర్మ జీవితం గడిపితే, ఆ తప్పులకు శిక్షగా మరుజన్మలో రకరకాల వ్యాధులు పీడిస్తయ్ అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది.

మనం ప్రతి రోజు ఎన్నో ఉదాహరణలు చూస్తున్నాం. మరుసటి జన్మదాకా అవసరం లేకుండ "రకరకాల మోసాలకు, దుర్మార్గాలకు పాల్పడే వారికి అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు రావటమో, శిక్షలు పడటమో, యాక్సిడెంట్‌లు జరగటమో, లేక పెళ్ళాం బిడ్డలంత ఎవరిదారి వారు కావటమో" జరుగుతుంది. అంటే ఇప్పుడు 'ఈ జన్మలో చేసిన మంచికి చెడుకు తగిన ఫలితం అనుభవించక తప్పదు' అని అర్థమవుతుంది. ●

సామెతల్లో ఆయుర్వేదం
అదే భారతీయుల జీవన వేదం



"ఈగ నింట దూరనీకు ఇల్లంత వ్యాధులు పారనీకు" ఈ సామెత మన తెలుగునాట బహుళ ప్రచారంలో వుంది. ఇంట్లో ఈగ దూరితే ఇల్లంత రోగాలొస్తయ్. కాబట్టి, ఈగలను చేరనివ్వద్దనే విషయాన్ని మన ప్రాచీన మహర్షులు సామెత రూపంలో మనకు అలవాటు చేశారు. అంటే రోగాలు రాకుండ పరిసరాలను, ఇంటిని పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలని మన పెద్దలు సూచించారు. మన తాత ముత్తాతలంత ఆ సామెతను విశ్వసించి, ఇంట్లో సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం మొదలగు పదార్థాలతో ధూపం వేస్తూ ఆవు పేడతో ఇంటినేల అలుకుతూ ఒక్క ఈగ కూడా ఇంట్లోకి జొరబడకుండ జాగ్రత్త పడ్డారు. దీనిని బట్టి మన ప్రాచీనుల ముందు జాగ్రత్త చర్యలు ఎంత గొప్పవో తెలుసుకొని ఆచరించటానికి ప్రయత్నించండి.

"కుక్క కాటుకు - చెప్పుదెబ్బ"

ఈ సామెతలోని అర్థాన్ని నిజమని చెబుతూ యోగి వేమన తన శతకంలో ఇలా వ్రాశారు.



"కుక్కకరచెనేని కూయనీయక పట్టి
పక్క విరగదన్ని పండబెట్టి
నిమ్మకాయ తెచ్చి నెత్తిన రుద్దిన
కుక్క విషము దిగుసు కుదురు వేమ"

కుక్క కరవంగానే చెప్పుని కాల్చి కుక్క కాటు మీద పెట్టి గట్టిగా ఒత్తి పెడితే వెంటనే కుక్క విషం దిగిపోతుంది. అలాగే నిమ్మరసం తలకు అంటినా కుక్క విషం తక్షణమే దిగిపోతుంది. ఈనాటికీ మారుమూల గ్రామాల్లో ఈ ఆచారం వుంది.

మందుకు పథ్యం - మాటకు సత్యం

'మాటలో సత్యం' వున్నవాడు జీవితంలో ఉన్నతుడిగా ఎలా రాణిస్తాడో, మందులు వాడే వాడు పథ్యం పాటిస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతుడవుతాడు" అనేది ఈ సామెతకు అర్థం.

పథ్యం అనగానే చాలామంది విపరీత అర్థాలు తీసి అనవసరంగా భయపెడుతుంటారు. ఏ రోగమైనా తినే ఆహారంలో జరిగే పొరపాట్ల వల్లే వస్తుంది. ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని మన శరీరంలోకి పడని పదార్థాలను తాత్కాలికంగా మాను కోవటమే పథ్యం. పథ్యం చేయకుండ అమృతం తాగినా రోగం నయం కాదు.

పగటి నిద్ర - పైకి చేటు

'అంటే పగటి పూట నిద్రపోవటం, రాత్రి పూట మేల్కోవటం శరీరానికి చేటు' అని ఈ సామెతకు అర్థం. ఆధునిక నాగరికత వెర్రితలలు వేసి నేటి మన బ్రతుకుల్ని అస్తవ్యస్తం చేసింది. ఈనాటి మన జీవన విధానమంతా సృష్టికి విరుద్ధమైపోయింది. బారెడు పొద్దెక్కే వరకు నిద్రించటం అర్థ రాత్రి వరకు మేల్కోవటం, భోజనం చేయవలసిన టైంలో టిఫిన్ చేయటం, పనిచేయవలసిన టైంలో నిద్రపోవటం ఇలా మన సమస్త జీవన కార్యకలాపాలు అనారోగ్యానికి దగ్గరగా మారినయ్.

పగటి నిద్రవల్ల కొవ్వు అమితంగా పెరుగుతుంది. కొవ్వు వల్ల అన్ని రోగాలు వస్తయ్. కాబట్టి మన పూర్వీకులు పగటి నిద్ర బాలురకు, వృద్ధులకు, రోగులకు తప్ప, మిగిలిన వారికి నిషేధం విధించారు. కాబట్టి పగటి నిద్ర అలవాటు వున్న వాళ్ళు వెంటనే మానండి. *



వెంట్రుకలు ఎందుకు నెరుస్తయ్

కోపము, దు:ఖము, అసూయ, ఈర్ష్య, బడలిక, ద్వేషము మొదలైన మానసిక రుగ్మతల వల్ల శరీరంలోని సహజత్వం నశించిపోతుంది. అమితమైన వేడి పుట్టి అది శరీరంలోని పిత్తంతో కలిసి శిరస్సులోకి చేరి వెంట్రుకలను ఉడికించి తెల్లగా మారుస్తుంది. క్రమంగా వెంట్రుకలు పూర్తిగా కుదుళ్ళతో వూడిపోయి బట్టతల అవుతుంది. ✿

పూర్వం రోజుల్లో ప్రతి పండుగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు, ఉత్సవాలకు, మామిడి తోరణాలు కట్టేవారు. ఈ సంప్రదాయం ఎన్నో తరతరాల నుంచి భారతీయ ప్రజాజీవితాల్లో ఒక భాగమై పోయింది. ఇటీవల ఆధునిక కాలంలో చాలామంది "మామిడి ఆకులు కట్టడం మూఢాచారం" అని ఎద్దేవ చేస్తూ కట్టడం మానేస్తున్నారు. మనదేశంలో యుగయుగాలనుంచి ప్రచారంలో వున్న వేల, లక్షల భారతీయ సంప్రదాయాల్లో, ఈ చిన్న "మామిడి తోరణాల సంప్రదాయం" లో వున్న అంతరార్థం, శాస్త్రీయ దృక్పథం మీరు తెలుసుకుంటే మన ప్రాచీనులు శాస్త్రవిజ్ఞానానికి, దూరదృష్టికి, భవిష్యత్ తరాల మీద వారికున్న అనిర్వచనీయమైన అనురాగానికి ముగ్ధులైపోతారు.



వారెవా! మన సంప్రదాయాలు ఇంత గొప్పవా? మామిడి తోరణాలు వాకిళ్ళకు ఎందుకు కడతారు?

పూర్వ చరిత్ర


డా॥కె.విశ్వనాథ్ N.D.

మన శాస్త్రజ్ఞులకు, మానవ జీవితాలకు మూలకందాలైన వేదాలలో, మానవ లోకాన్ని పట్టి పీడించే 99 రకాల స్త్రీ పురుష క్రిములను, వైరస్‌లను పేర్కొన్నారు. ఆకాశం ద్వారా, గాలి ద్వారా, నీటి ద్వారా, భూమి ద్వారా వ్యాపిస్తూ మానవ లోకంపై విరుచుకుపడుతూ అతి భయంకరమైన వ్యాధులను కల్గించే క్రిములను సూక్ష్మజీవులను వాటి పేర్లు, ఆకారాలు, లక్షణాలు, అవి కలిగించే వ్యాధులతో సహా స్పష్టంగా వివరించారు.

అథర్వ మహర్షి మొదలైన దెబ్బై ఆరుమంది మంత్రద్రష్టలు ఈ క్రిములను కనుగొని, వాటిని సంహరించటం కోసం, వాటి నుండి మానవ లోకం మారణ హోమం కాకుండ కాపాడటం కోసం, ప్రకృతిని మథించి పరిశోధించి ఆ క్రిములను ఎదిరించి నిర్వీర్యం చేయగల, అసమాన శక్తి సామర్థ్యాలు వున్న కొన్ని మూలికలను, వృక్షాలను ఎంపిక చేశారు. వారి ఎంపికలో అగ్ర స్థానాన్ని పొందిన తులసి, మారేడు, అరటి, వేప, పసుపు, రావి, మేడి మొదలైన చెట్లతో సమాన శక్తి గల మామిడి చెట్టు ఆకులను, ప్రతి ఇంటి ముందు తోరణాలుగా కట్టాలని, తద్వారా బయట నుండి ఇంటిలోనికి ఎలాంటి విషక్రిములు ప్రవేశింపలేవని నిర్ధారించారు. వారి పరిశోధనా ఫలితాంశాలను ఒక ఆచారంగా, ఒక సంప్రదాయంగా మార్చి మనకు అలవాటు చేశారు.

మామిడి తోరణాలు ఎందుకు కడుతున్నారు?

పండుగల్లో, పెళ్ళిళ్ళల్లో, ప్రతి శుభకార్యంలో వాకిళ్ళకు, పందిళ్ళకు చుట్టూ మామిడి తోరణాలు కట్టటం మనకందరకు తెలుసు. అలా ఎందుకు కడతారంటే, శుభకార్యాలకు, కొన్ని వందల వేలమంది హాజరవుతుంటారు. వారిలో అనేకమందికి,



వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుటకు

1) కలబంద రసం, కొబ్బరినూనె సమంగా కలిపి నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి, రోజు తలకు రాసుకొంటూ వుంటే, వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతయ్.

2) సీకాయపొడి ఒకటీస్పూన్, ఉసిరిక కాయ పొడి ఒకటీస్పూన్, ఒకకప్పు పెరుగులో వేసి 12 గంటలు నానబెట్టి, ఆ పెరుగును తలకు అంటు కొని ఒక గంట ఆగి, స్నానం చేస్తూ వుంటే, వెంట్రుకలు బాగా దట్టంగా పెరుగుతయ్.

క్షయ, కుష్ఠు, గజ్జి, జలుబు, దగ్గు మొదలైన ఎన్నో రకాల అంటు వ్యాధులు వుండవచ్చు. అన్ని వందల వేలమంది జనం ఒకే చోట దగ్గర దగ్గరగా, ఒకరి గాలి ఒకరు పీల్చుకొంటూ క్రిక్కిరిసి వున్నప్పుడు తప్పకుండ అంటువ్యాధులు ఒకరి నుంచి వందల మందికి వ్యాపించే ప్రమాదం వుంది.

అలాంటి ప్రమాదాలను అతి శక్తివంతంగా నివారింప గల ఔషధ విలువలు మామిడి చెట్టులో వున్నయ్. కాబట్టి, మామిడి ఆకుల తోరణాలు అక్కడకట్టేవారు. ఆ తోరణాల మీది నుంచి వీచే గాలుల తాకిడికి, రోగి నుండి వెలువడే క్రిములు హరించి పోతుంటయ్.

ఇదంతా మన కళ్ళకు కనిపించకుండ జరిగే తతంగం. ఇంత గొప్ప మేలు కలిగించే మామిడి చెట్టును, ఆ చెట్టును కనుగొన్న, మానవజాతి పితలైన మన భారతీయ మహర్షులను మరిచి పోవచ్చా? మరచిపోతే మనం మనుషులమే కాదు. వారు చూపిన మార్గంలో నడవకపోతే మనకు మనుగడేలేదు.

ఈనాడు మామిడి తోరణాలు నిత్యం కట్టడం అవసరం

ఎందుకంటే పూర్వకాలంలో ఇప్పుడున్నంత వాతావరణ కాలుష్యం అప్పుడు లేదు కాబట్టి, ఆ రోజుల్లో కేవలం, పండు గలప్పుడో, ఉత్సవాలప్పుడో మామిడి తోరణాలు కడితే సరి పోయేది. కానీ ఈనాడు మన జీవితం అంతా కాలుష్యమై పోయింది. బజారుకు గానీ, ఆఫీసుకుగానీ వెళ్ళి వచ్చేసరికి, కొన్ని వందల వేలమంది జనంలో నుంచి నడవక తప్పదు. ఎప్పుడు ఎవడి జబ్బు మరొకరికి అంటుకుంటుందో తెలియదు. అలాగే మనం పీల్చేగాలి నిండా, తాగే నీటినిండా కూడా రోగకారక క్రిములు వ్యాపించి వున్నయ్. అందువల్ల కనీసం, గాలినుంచి, వేరే రోగుల నుంచి, వ్యాధి కారకక్రిములు మనల్ని అంటకుండ, మనము మన కుటుంబ సభ్యులు ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే ప్రతిరోజూ మామిడి తోరణాలు కట్టడం తప్ప మరో మార్గం లేదు. ఇలా ఎవరింటికి వారు కట్టుకుంటే కనీసం సగం రోగాలను అరికట్టవచ్చు.

మన సైన్స్ మనం ఎందుకు మర్చిపోతున్నాం

'సైన్స్' అంటే ఏంటీ? సామాజిక శ్రేయస్సు కోసం నియమ బద్ధంగా సాగే ప్రకృతి అన్వేషణే సైన్స్ అంటారు.

ఈ వ్యాసంలో మనం చదివిన 'మామిడి తోరణాల విజ్ఞానం' సైన్స్ కదా! మనుషులకు తెలియకుండానే మహోపకారం చేస్తున్న ఈ సంప్రదాయాన్ని సైన్స్ అని ఒప్పుకోకపోతే మరేమంటారు? విదేశీయులు ఆధునికులు చెప్పినదంతా సైన్స్ అని, సనాతనులు, స్వదేశీయులు చెప్పిన దంతా ట్రాష్ అని భావిస్తున్న భారతీయ సోదరీ సోదరులందరికీ మనదేశీయ ఔన్నత్యం గుర్తు చేయాలనే ఇలా వ్రాస్తున్నాము.

మన దేశాన్ని మనం, మన సంస్కృతిని మనమే ఛీకొట్టటం, చీదరించుకోవటం ఎందుకు జరుగుతుంది? అని ప్రశ్నించుకుంటే మన సంస్కృతిలోని రహస్యాలు, అంతరార్థాలు గోప్యంగా వుం డటం వల్ల, మరోవైపు విదేశీ వెర్రి మొర్రి నాగరికత వీరవిహారం చేస్తూ మన బ్రతుకులను ఆక్రమించుకోవటం వల్ల మన ఔన్నత్యాన్ని మనం మరచిపోయాం అని చెప్పుకోవచ్చు.

దానికితోడు ఈనాటి పాఠ్యపుస్తకాల్లోగాని, నవలా సాహిత్యంలో గానీ ఎక్కడా దేశీయ గాథలు, దేశీయ సంప్రదాయాల గురించిన ఆసక్తికరమైన కథనాలు మనకు కనిపించవు. కనీసం చిన్న పిల్లల నుంచైనా మన విలువల గురించి నేర్చుకుంటే రాబోయే తరమైనా ఈ దేశంలో భారతీయులుగా బ్రతుకుతారు. లేకపోతే వాళ్ళు కూడా మనలాగే స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లాగా అమ్మ, అక్క ఆంధ్ర, ఇండియా అనే పదాలు కూడా మరచిపోయి, పాశ్చాత్య విష నాగరికతా వలయంలో చిక్కిన మిడతల్లా మాడిపోక తప్పదు. ●

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీలో చాలామంది పాఠకులు మనపత్రికలోని అనేక సులభమార్గాలను అనుసరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్నందుకు మాకు చాలా ఆనందంగా వుంది. అయితే మీ అనుభవాన్ని అర్థరూపాయి కార్డు మీద వ్రాసి పంపనందుకు మాత్రం చాలా విచారంగా వుంది. పాఠకుల అనుభవాలన్ని ప్రోగు చేసి ప్రభుత్వం ముందుంచి, ఆయుర్వేద ఔన్నత్యాన్ని చాటి చెప్పాలనుకుంటున్న మా ప్రయత్నం ఆలస్యమౌతుంది. దయచేసి వెంటనే మీ అనుభవాలు వ్రాసి పంపి మీ బాధ్యతను నెరవేర్చమని కోరుతున్నాము. - సంపాదకుడు



ధర్మార్థకామ మోక్షాల సాధనం జన్మ రాహిత్య పథానికి సోపానం

స్త్రీకైనా, పురుషుడికైనా, పుట్టటం పెరగటం చావటం తప్ప, ఈ మానవ జీవితానికి మరే పరమార్థం లేదా? అని ప్రశ్నించుకుంటే, ఎంతో గొప్ప అర్థం వుంది అని చెప్పక తప్పదు. మనిషిగా పుట్టినవాళ్ళు మంచిని మానవత్వాన్ని మరచిపోయి బంధుప్రీతితో స్వార్థంతో ప్రవర్తించే అలాంటి వాళ్ళు నీచ జన్మల్లో అంటే పందిగానో, కుక్కగానో పుడతారని, అలాగాకుండ ధర్మాన్ని అనుసరిస్తూ ధర్మంగా ధనం సంపాదిస్తూ, ధర్మంగా భార్యంతో సంతానం కని, వాళ్ళను ప్రయోజకుల్ని చేసి, తన శేష జీవితాన్ని ఎవరైతే పదిమంది మేలు కోసం వినియోగిస్తారో, అలాంటి వాళ్ళు అసలు జన్మ అనేదే లేకుండ, జన్మ రాహిత్యం పొంది మోక్షానికి చేరతారని, భారతీయ ప్రామాణిక గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నయ్.

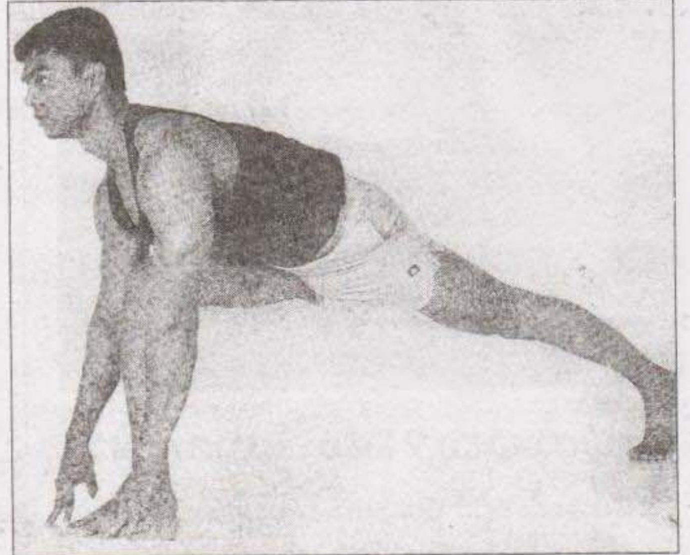
అయితే ఈ మోక్ష, నరకాల మాట అటుంచి వాస్తవాన్ని పరిశీలిస్తే, మన కళ్ళ ముందే, అన్యాయలకు పాల్పడేవాడు అపరాధిగా దొరికిపోవటం, న్యాయాన్ని అనుసరించేవాడు నిర్దోషిగా బయటపడటం మనం చూస్తూనే వున్నాం. అంటే, న్యాయం అన్యాయం అనే ఆ రెండు మార్గాల్లోనే మానవ జీవన రహస్యాలన్నీ దాగి వున్నయ్ అని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అందువల్ల ఈ జన్మలో ఎన్నోపాపాలు చేసి, ఎన్నో కొంపలు కూల్చి, ఎన్నో వందల వేల కోట్లు సంపాదించినా తనతోపాటు తీసుకెళ్ళి అనుభవించే అవకాశం లేదు కాబట్టి, ఈ తప్పు లన్నింటికీ భయంకరమైన శిక్షలు అనుభవించకతప్పదు కాబట్టి, పరోపకారగుణంతో 'పుణ్యం' అనే ధనాన్ని సంపాదించుకుంటే, జన్మ విముక్తి పొందవచ్చు. లేదంటే ఇలా పుడుతూ పెరుగుతూ చస్తూ, శ్లేష్మంలో పడ్డ ఈగలా జన్మ జన్మల ఊబిలో ఇరుక్కోక తప్పదు. •

శ్రమ చేయని వాళ్ళకు సుఖం లేదు

చాలామంది రోజులో ఒక గంట కూడా పనిచేయకుండ హాయిగా తిని కూర్చోవటం లేదా నిద్రపోవటం, ఇదే ఆనందమయమైన జీవితమని, ఎన్నో జన్మ జన్మల అదృష్టమని భావిస్తున్నారు.

పనిచేయక గడవని వాళ్ళు ఖాళీగా కూర్చున్న వాళ్లని చూసి, కుళ్ళుకుంటూ వాళ్ళు పెట్టి పుట్టిన వాళ్ళని, తాము పాపం చేసుకొని పుట్టిన వాళ్ళమని ఏడుస్తూ, ముక్కుతూ, మూల్గుతూ అసహనంగా పని చేస్తుంటారు.



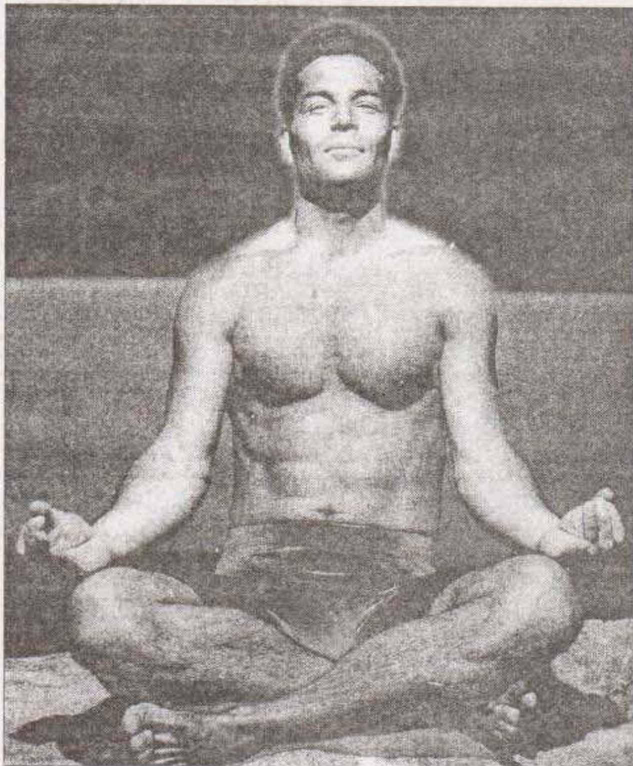
తిని కూర్చోనేవాళ్ళకి శారీరక వ్యాయామం లేకపోవటం వల్ల ఆహారం జీర్ణకాక క్రమక్రమంగా శరీరమంత కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయి వ్యాధిగ్రస్తులవుతారు.

ఏడుస్తూ పనిచేసే వాళ్ళు అయిష్టంగా పనిచేస్తూ వుంటారు కాబట్టి, ఎప్పుడూ ఇతరులను చూసి కుళ్లుకొంటూ వుంటారు. కాబట్టి తిన్న అన్నం ఒంటబట్టక సరిగా నిద్రపట్టక రోగ పీడితులవుతున్నారు.

మరి, ఆరోగ్యవంతుడు, సుఖపడేవాడు ఎవరూ? అంటే, రోజులో కొన్ని గంటలపాటైనా తమ పని తాము చేసుకునేవారు, పనిచేసేటప్పుడు ఆనందంగా మనస్ఫూర్తిగా వుండేవారికి తిన్న ఆహారం బాగా ఒంటబట్టి చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అలాంటి వాళ్ళే నిజమైన జీవితానందాన్ని శాశ్వతంగా నూరేళ్లు పాటు స్వంతం చేసుకోగలుగుతారు.*

ప్రతి మనిషి ఆచరించాల్సిన ధర్మాలు

మహో మహిమాన్విత మానవ జీవన మర్మాలు



ఏమి చేయవచ్చు? ఏమి చేయకూడదు?

□ పశువులను కట్టిన పలుపులను దాటకూడదు. అపాయము జరుగవచ్చును. వర్షము పడునప్పుడు అందులో పరుగెత్తకూడదు. జారిపడవచ్చు. నీళ్ళలోతున నీడను చూసుకోకూడదు. ఉదయించే టప్పుడు, మధ్యాహ్నము సరిగ్గా నడినెత్తి మీదకు వచ్చినప్పుడు, అస్తమించేటప్పుడు, గ్రహణము పట్టినప్పుడు, నీళ్ళలో ప్రతిఫలించి నప్పుడు సూర్యుని వంక చూడరాదు. చూచినచో కంటి జబ్బులు వచ్చును.

□ భార్య భోజనము చేయునప్పుడు, తమ్ముతున్నప్పుడు, ఆవలించుచున్నప్పుడు, కాళ్ళు చాచుకొని సుఖముగా కూర్చున్న ప్పుడు, ప్రసవ సమయములో, తేజస్సును కాంక్షించే పురుషుడు తదేకముగా చూడకూడదు.

□ గృహస్థుడు ఒంటిమిట్ట (ఏక వస్త్రముతో) కట్టుకొని భోజనము చేయకూడదు. దారిలోగాని, బూడిదలోగాని, ఆవుల మందలున్న చోటగాని, హెూరుమని వీచే గాలికి ఎదురుగా గాని, అగ్నికి ఎదుటగాని, నీటియందుగాని, మనుష్యులు కాపుర ముందు ఇళ్ళ దగ్గరగాగాని, సూర్యునికి, పెద్దలకు ఎదుటగాని, జలాశయముల దగ్గరగాని, బాటసారులు విశ్రమించే చెట్టు నీడలోను, మార్గములలోను, ఉద్యానవనముల యందును మల మూత్ర విసర్జన చేయకూడదు. రాత్రివేళ దక్షిణాభిముఖముగా కూర్చుని, పగలు ఉభయసంధ్యలందు ఉత్తరాభిముఖముగా కూర్చుని మలమూత్ర విసర్జన గావించవలెను. దిసమొలతో స్నానము చేయకూడదు.

□ నీళ్ళు త్రాగుచున్న ఆవును, పాలు తాగుచున్న దూడను నివారించరాదు. పాలు పితుకు సమయములో మాత్రమే దూడను నివారించవచ్చును. జంటగా కలిసి క్రీడించే పక్షులను, జంతువు లను, మనుష్యులను మనము చూచుట తటస్థించును వారి(టి)ని అదలించకూడదు. చూడనట్లు వెళ్లిపోవలెను.

□ ఎవరులేనినాడు ఇంటిలో ఒక్కదే నిద్రపోకూడదు. జతకు ఒకరిని పిలుచుకోవలెను. ఒకరు ధరించిన చెప్పులు, బట్టలు, జందెము, అలంకారములు, పూలమాలలు, కమండలాదులను మరియొకరు ధరించకూడదు. ఒకడు బాగుగా నిద్రించునప్పుడు అతనిని నిద్రలేపకూడదు. ఒక్కొక్క మారు దీనిచే చాలా గొప్ప అనర్థాలు జరుగును. ఒకవేళ నిద్ర లేపవలసివచ్చిన, పేరుతో ఒకటి రెండు మార్లు పిలిచి, తర్వాతనే తట్టి లేపవలెను. ఒకేమారు తట్టి లేపకూడదు. ఊరు పేరు తెలియదు, గుణము-వృత్తి ఏమిటో తెలియదు. శీలము తెలియదు. ఇట్లే వివరాలు ఎరుకపడని వారికి ఇంట్లో చోటు ఇచ్చుట క్షేమము కాదు. పంక్తిలో భోజనము చేయుచున్నవారు అందరిభోజనాలు అయిన తర్వాతనే లేవవలెను. కాని మధ్యలో ఎవరికివారు లేచిపోకూడదు.

□ అసత్యము పలుకుట, సందర్భరహితముగా మాట్లాడుట చేయరాదు. విద్యాగంధముగాని, వృత్తి విద్యాగంధముగాని లేని వారు, శుచిశుభ్రతలు తెలియనివారు, ధర్మమును తప్పి నిరంకుశ ముగా చరించువారు వీరితో బుద్ధిమంతుడెవడు సంభాషించ కూడదు. కలిసిమెలసి అటువంటి వారితో ఆలోచనలు చేయరాదు. వ్యావహారిక విషయాలు మాత్రమే మాట్లాడవచ్చును.

□ తెల్లవారుజామున నిద్రలేచి చదువుకునేవారు మళ్ళీ నిద్ర పోరాదు. తొలిజామున చదువుకొని తరువాత నిద్రపోయేవారు సూర్యోదయమునకు ముందు నిద్రలేచిన చాలు. నిప్పును నోటితో ఊది రాజెయ్యరాదు. వాసనలేని పుష్పములను ధరించరాదు.

పుల్లలతో వీపు గోక్కోరాదు. ఎత్తుబల్లపై అన్నము ఉంచుకొని తినకూడదని గౌతమ మహర్షి చెప్పినారు. లోతు గల చెరువులను, నదులను చేతులతో ఈదుచు దాటుటకు సాహసము చేయరాదు. చాల ఎత్తైన కొండలపైకి, బాగా లోతైన లోయలలోనికి దిగరాదు. రక్తప్రసారముపై వీని ప్రభావముండును. రాత్రిపూట తలపై ముసుగులేకుండా బయటకు వెళ్ళరాదు. రజస్వల కాని కన్యతో రమించుట, కామదృష్టితో కౌగించుకొనుట చేయరాదు. కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకొనునప్పుడు, స్నానము చేయునప్పుడు పరస్త్రీని చూడరాదు.

❑ మాసిన బట్టలు కట్టుకొనుట, పండ్లుతోమకుండుట, అతిగా తిండి తినుట, కఠినమైన మాటలు మాట్లాడుచుండుట, ప్రొద్దు పొడిచే వేళ, ప్రొద్దుకూకేవేళ నిద్రపోవుట అనునవి సోమరిపోతు తనమును తెల్పుచు దారిద్ర్యమును తెచ్చి పెట్టును.

❑ సిగ్గు బిడియము కొన్ని సమయాలలో ఉండటం మంచిదే గాని, పాటపాడునప్పుడు, ఆడేటప్పుడు, వాద్యము వాయించేటప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు, శత్రువులలో చిక్కుకున్నప్పుడు, భోజనము చేసేటప్పుడు, వ్యవహారాలు మాట్లాడునప్పుడు సిగ్గు బిడియము పనికిరాదు. అట్టివేళ వానిని ప్రదర్శించిన అనర్థాలు జరుగును. ఆయుష్షు, ధనము, ఇంటిగుట్టు, మంత్రము, ఔషధము, స్త్రీ సంబంధము, దానము, తనకు కలిగిన మానము, ముఖ్యముగా అవమానము ఈ తొమ్మిది విషయాలు ఇతరులకు చెప్పకూడదు. ●

ఏ లక్షణాలు అలవరచుకుంటే విజయం కలుగుతుంది?



సంపద, సరస్వతి, సత్యము, సత్సంతానము, సదనుగ్రహము (పెద్దల కృప లేక గొప్పవారి అనుగ్రహము) సత్తా (అధికారము), సుకృతి సంచయము, 'స' కారముతో మొదలగు ఈ సప్తకము ప్రపంచములో దుర్లభాలు. కాని వానిని పొదుటకు సదా కృషి చేయవలెను. ప్రయత్నము, సాహసము, ధైర్యము, బుద్ధిబలము, శక్తి, పరాక్రమము, ఈ ఆరుగుణాలు ప్రతి మానవునిలో నుండుట అవసరము. ఈ గుణాలున్నప్పుడే ఏ కార్యమును అయినను సాధించగలుగును.

❂ ఎక్కువగా పనిచేయుట, మితముగా నిద్రపోవుట, మితముగానే తినుట, ఇతరులకు ఎక్కువగా పెట్టుట, అనేక విషయాలు తెలిసియుండి కూడ మితముగానే మాట్లాడుట, ఈ పనులు ఎవరు ఆచరించెదరో వారు లోకములో వృద్ధిలోనికి వచ్చెదరు. ఉన్నతస్థితి పొందెదరు.

❂ అందరూ నిద్రించునప్పుడు తానొక్కడే మేల్కొని కూర్చుని యుండరాదు. ఒంటరిగా త్రోవ నడవరాదు. ముఖ్యమైన చిక్కులతో కూడిన విషయమును గురించి ఒక్కడే ఆలోచించకూడదు. తన మిత్రులు, ఆప్తులైన వారిలో ఒకరిద్దరితో కలిసి ఆలోచించవలెను. అవతల మనిషి తనతో ఎట్లు ప్రవర్తించునో తాను కూడ ఆ మనిషితో అట్లే ప్రవర్తించవలెను. ఈ రీతిలో జాగ్రత్తగా అనుసరించే వారికి లోకములో అపజయాలుండవు. నీకు ఏ పనులు అనుకూలమైనవి కాక బాధపెట్టేవిగా నుండునో ఆ పనులు ఎప్పుడు కూడ ఇతరులపై ప్రయోగించకు. సంపాదనకు మించి ఖర్చు పెట్టరాదు. అప్పు చేయని వానికి, అప్పులేనివానికి ఈశ్వరుడే నమస్కరించునట. మనలో కొందరు పుణ్యాత్ములు, మహాత్ములు ఉందురు. వారిని సందర్శించినచో మనస్సులో ఉన్న తాపము పోవును. దీనత్వము పోవును. పాపమును పోవును. చిత్తశాంతి, మనస్థైర్యము అలవడును.

❂ ప్రజలకు అమితభయము కలవరపాటు కలిగించెడి మాటలు (పుకారులు) చెప్పరాదు. అంగహీనులను, అధికారులను, వయస్సు మళ్ళిన పెద్దలను, రూపహీనులను, దరిద్రమును అనుభవించుచున్నవారిని, జాతిహీనులను ఎప్పుడు ఆక్షేపించరాదు. శౌర్య పరాక్రమములు గల క్షత్రియుని, శాస్త్రాలు చదువుకొన్న, అనేక విషయాలు తెలిసికొన్న పండితుని, పామును, ఆ సమయంలో ఏమియు లేకుండ అవస్థపడుతున్న వానిని అవమానించరాదు. రోగముతో బాధపడుతుండగా తప్ప, తక్కిన సమయాలలో కారణము లేకుండా తమ ఇంద్రియములను తాకరాదు. రహస్య స్థలములలో నుండు రోమాలను కూడ తాకరాదు. కొండల మీద ఎక్కువ కాలము నివసించరాదు.

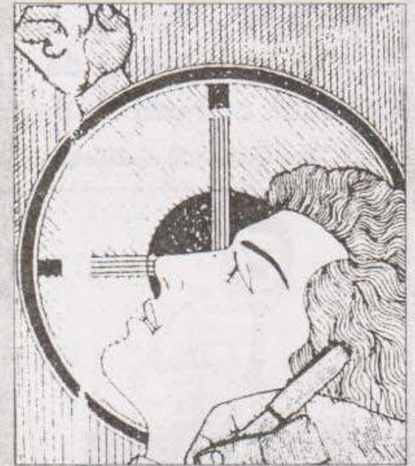
పుల్లలతో వీపు గోక్కోరాదు. ఎత్తుబల్లపై అన్నము ఉంచుకొని తినకూడదని గౌతమ మహర్షి చెప్పినారు. లోతు గల చెరువులను, నదులను చేతులతో ఈదుచు దాటుటకు సాహసము చేయరాదు. చాల ఎత్తైన కొండలపైకి, బాగా లోతైన లోయలలోనికి దిగరాదు. రక్తప్రసారముపై వీని ప్రభావముండును. రాత్రిపూట తలపై ముసుగులేకుండా బయటకు వెళ్ళరాదు. రజస్వల కాని కన్యతో రమించుట, కామదృష్టితో కౌగించుకొనుట చేయరాదు. కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకొనునప్పుడు, స్నానము చేయునప్పుడు పరస్త్రీని చూడరాదు.

❑ మాసిన బట్టలు కట్టుకొనుట, పండ్లుతోమకుండుట, అతిగా తిండి తినుట, కఠినమైన మాటలు మాట్లాడుచుండుట, ప్రొద్దు పొడిచే వేళ, ప్రొద్దుకూకేవేళ నిద్రపోవుట అనునవి సోమరిపోతు తనమును తెల్పుచు దారిద్ర్యమును తెచ్చి పెట్టును.

❑ సిగ్గు బిడియము కొన్ని సమయాలలో ఉండటం మంచిదే గాని, పాటపాడునప్పుడు, ఆడేటప్పుడు, వాద్యము వాయించే టప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు, శత్రువులలో చిక్కుకున్నప్పుడు, భోజనము చేసేటప్పుడు, వ్యవహారాలు మాట్లాడునప్పుడు సిగ్గు బిడియము పనికిరాదు. అట్టివేళ వానిని ప్రదర్శించిన అనర్థాలు జరుగును. ఆయుష్షు, ధనము, ఇంటిగుట్టు, మంత్రము, ఔషధము, స్త్రీ సంబంధము, దానము, తనకు కలిగిన మానము, ముఖ్యముగా అవమానము ఈ తొమ్మిది విషయాలు ఇతరులకు చెప్పకూడదు. ●

ఏ లక్షణాలు అలవరచుకుంటే విజయం కలుగుతుంది?

సంపద, సరస్వతి, సత్యము, సత్సంతానము, సదనుగ్రహము (పెద్దల కృప లేక గొప్పవారి అనుగ్రహము) సత్తా (అధికారము), సుకృతి సంచయము, 'స' కారముతో మొదలగు ఈ సప్తకము ప్రపంచములో దుర్లభాలు. కాని వానిని పొందుటకు సదా కృషి చేయవలెను. ప్రయత్నము, సాహసము, ధైర్యము, బుద్ధిబలము, శక్తి, పరాక్రమము, ఈ ఆరుగుణాలు ప్రతి మానవునిలో నుండుట అవసరము. ఈ గుణాలున్నప్పుడే ఏ కార్యమును అయినను సాధించగలుగును.



❍ ఎక్కువగా పనిచేయుట, మితముగా నిద్రపోవుట, మితము గానే తినుట, ఇతరులకు ఎక్కువగా పెట్టుట, అనేక విషయాలు తెలిసియుండి కూడ మితముగానే మాట్లాడుట, ఈ పనులు ఎవరు ఆచరించెదరో వారు లోకములో వృద్ధిలోనికి వచ్చెదరు. ఉన్నతస్థితి పొందెదరు.

❍ అందరూ నిద్రించునప్పుడు తానొక్కడే మేల్కొని కూర్చుని యుండరాదు. ఒంటరిగా త్రోవ నడవరాదు. ముఖ్యమైన చిక్కులతో కూడిన విషయమును గురించి ఒక్కడే ఆలోచించకూడదు. తన మిత్రులు, ఆప్తులైన వారిలో ఒకరిద్దరితో కలిసి ఆలోచించవలెను. అవతల మనిషి తనతో ఎట్లు ప్రవర్తించునో తాను కూడ ఆ మనిషితో అట్లే ప్రవర్తించవలెను. ఈ రీతిలో జాగ్రత్తగా అనుసరించే వారికి లోకములో అపజయాలుండవు. నీకు ఏ పనులు అనుకూల మైనవి కాక బాధపెట్టేవిగా నుండునో ఆ పనులు ఎప్పుడు కూడ ఇతరులపై ప్రయోగించకు. సంపాదనకు మించి ఖర్చు పెట్టరాదు. అప్పు చేయని వానికి, అప్పులేనివానికి ఈశ్వరుడే నమస్క రించునట. మనలో కొందరు పుణ్యాత్ములు, మహాత్ములు ఉందురు. వారిని సందర్శించినచో మనస్సులో ఉన్న తాపము పోవును. దీనత్వము పోవును. పాపమును పోవును. చిత్తశాంతి, మనస్థైర్యము అలవడును.

❍ ప్రజలకు అమితభయము కలవరపాటు కలిగించెడి మాటలు (పుకారులు) చెప్పరాదు. అంగహీనులను, అధికారు లను, వయస్సు మళ్ళిన పెద్దలను, రూపహీనులను, దరిద్రమును అనుభవించుచున్నవారిని, జాతిహీనులను ఎప్పుడు ఆక్షేపించ రాదు. శౌర్య పరాక్రమములు గల క్షత్రియుని, శాస్త్రాలు చదువు కొన్న, అనేక విషయాలు తెలిసికొన్న పండితుని, పామును, ఆ సమయంలో ఏమియు లేకుండ అవస్థపడుతున్న వానిని అవమా నించరాదు. రోగముతో బాధపడుతుండగా తప్ప, తక్కిన సమయా లలో కారణము లేకుండా తమ ఇంద్రియములను తాకరాదు. రహస్య స్థలములలో నుండు రోమాలను కూడ తాకరాదు. కొండల మీద ఎక్కువ కాలము నివసించరాదు.



వేదాలలోని ఆయుర్వేద సూక్తులు అందాల జీవన హితోక్తులు



* ఓ జీవుడా! నియమము తప్పక, నియమిత కాలములో నిత్యము ఓం కారమును స్మరింపుము. ఆ మహాపవిత్ర శబ్దము నిన్ను ఎల్లవేళలా సంరక్షించుసుగాక.

* ఓ అగ్నిదేవా! నన్ను సదా సుఖములు, శుభములు ఒన కూడు సన్మార్గమున నడిపించుము.

* ఈ సమస్త ప్రపంచము, నిఖిలలోకములు, సకలజీవరాశు లు, సదా ఆరోగ్యప్రదమై వుండునుగాక.

* సత్యము యొక్క ముఖము బంగారు పాత్రవంటిది. ఆ పాత్రను ధరించి నిత్యము సత్యవాక్కులు పలుకు మమ్ములను, ఆ సత్య దేవత సకల దిశల నుండి, సకల శాపపాపముల నుండి సదా రక్షించుగాక.

* నా పనులు, నావచనములు, సదా పాలవలె పవిత్రములై, మధురములై పరులకు మేలు చేయుగాక.

* నేను ఎల్లప్పుడూ ఇతరులతో మైత్రీభావముగా, సేవా తత్పరతతో నీతివంతమైన జీవనము చేయుదును గాక.

* మా జీవితము ఎల్లప్పుడు చెడు అనే గాఢ తమస్సులో చిక్కుకొనకుండ, వెలుగు, విజ్ఞానము అనే దైవజ్యోతులను వరించి తరించుగాక!

* నేను ఓంకార ప్రణవమంత్రజపముచే నా శరీరముపై బ్రహ్మ (జ్ఞాన) కవచమును పొందియున్నాను. ఓ మృత్యువా! జ్ఞానకవచముచే కప్పబడివున్న నన్ను నీవు కాటు వేయజాలవు. దూరముగా తొలగిపొమ్ము.

* విజ్ఞానులకు, విద్వాంసులకు, తపోనిష్ఠాగరిష్టులకు ఈ భూలోకము అతి ప్రియమైనది. ఇట్టి భూమిపై జన్మించినందులకే వారు గర్వింతురు. వక్ర మార్గము పట్టినవారే ఈ భూలోకమును నిందింతురు.

* దానము చేయని వాని ధనము దొంగలపాలగును. లేదా అతని సంసారమునే సర్వనాశనము చేయును.

* నేను నూరు చేతులతో ధనమును సంపాదించును గాక! వేయి చేతులతో పంచి పెట్టుదునుగాక.

* నా కుడి చేతిలో పురుషార్థము, ఎడమచేతిలో విజయము లున్నవి. అందువల్ల నేను ఎల్లప్పుడూ కుడిచేతితో మంచి పనులు చేసి, ఎడమ చేతితోనే ఎంతటి కష్టసాధ్యమైన కార్యమునైనా అవ లీలగా సాధించగలను.

* తృప్తి కలవాని ఐశ్వర్యము స్థిరమైవుండును. తృప్తిలేనివాని ఐశ్వర్యము అస్థిరమై అడుగంటిపోవును.

* ఐశ్వర్యము కొరకు, దానితో పరులకు ఉపకారము చేయుట కొరకు రేయింబవళ్ళు విశ్రమించక ఉద్యమించువానిని ప్రకృతిలోని అమృత శక్తి ఆవేశించి ఆయురారోగ్యముల నిచ్చును. పరులకు కీడు చేయుటకు ప్రయత్నించువానిని, అకాల మృత్యువు ఆవరించి ఆహుతి చేసుకొనును.

* ఓ మానవుడా! నీ గమనము పతనము వైపుగాక, పురో గతివైపు పరుగులు తీయునుగాక! పవిత్రమైన ఆ పురోగతి యుగ యుగాలకు అనుసరణీయమై మానవ ఇతిహాసములో నీకు మహోన్నత స్థానమునందించుగాక!

* భీరువునకు నిత్య మరణము, సాహసికి నిత్య జీవనము వారి వారి కర్మఫలముల వలననే కలుగునుగాక.◆



చెవినొప్పి హరించుటకు

వేపచిగుళ్ళు రెండు గ్రాములు దంచి రసము తీసి అందులో 1గ్రాము సున్నము కలిపి రెండు మూడు చుక్కలు చెవిలో వేసిన యెడల చెవినొప్పి తగ్గును. దీని వలన తలనొప్పి కూడ తగ్గును.

- డా॥ యస్. అంజయ్య





❀ ధర్మము యొక్క నీడ అమృత మయ మైనది. అధర్మము యొక్క నీడ మృతమైనది. కావున నీవు అధర్మమును వదలి ధర్మ మార్గమున నడచి నీ జీవిత మును మృతము కాకుండ చేసికొనుము.

❀ నీవు రజో, తమో గుణములకు లోనైనచో అకాల రోగములకు మరణము నకు గురియగుదువు కావున సదా సత్వ గుణముతో కూడిన సత్ప్రవర్తనను అలవర చుకొని ఆయుష్మంతుడవుకమ్ము.

❀ లోకములో ప్రతిమనిషికి ఆరోగ్యాన్ని ఆయుష్షును సంపాదించుకొనుట కన్న వేరొక సంపాదన ప్రధానము కాదు. ఎందువలననగా ఆరోగ్యము, ఆయుష్షు కలవారు దేనినైనా సంపాదించగలరు అవి

రాభిమానములతో ఆరాధించు చున్నచో అన్ని సంపదలు వాటికవే సమకూరు చుండును.

❀ ఓ మానవుడా! నీవు ఎల్లప్పుడూ ఇతరులను ప్రేమించుము. తీయని పలుకు లతో భాషించుము. ప్రీతి పూర్వక వచన ములతో చర్చించుము. కలనైనా కాఠిన్య భావాన్ని ఇతరుల ముందు ప్రదర్శింప కుము. ఇదే సుఖజీవన రహస్యం.

❀ బంగారు పంటలతో మన బ్రతుకు లను పండించే భూదేవతకు, ఉదయము నిద్రలేచుట తోడనే ప్రేమ పూర్వకముగా నమస్కరించుము. మనమంతా భూమి పుత్రులమే అనే సత్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ విస్మరించకుము.

ప్రతి మనిషి తప్పక తెలుసుకొని ఆచరించదగిన

వేదాలలోని ఆయుర్వేద సూక్తులు - అందాల జీవన హితోక్తులు

❀ ఓ మానవుడా! ముసలితనం పైబడకముందే మరణించకుము. నీవు నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా బ్రతికే అనేక అవకాశములు ప్రకృతి నిండా వున్నవి. పరిశోధింపుము.

❀ ఓ సోదరుడా! నీ శరీరాన్ని ఏ వ్యాధులకు లొంగని ఓషధీ నిలయమైన మహాపర్వతమువలెను, నీ మనసును ఏ సమస్యలకు లొంగని ధీరత్వముతో కూడిన మేరునగము వలెను సమున్నతముగా తీర్చిదిద్దుము.

❀ రోజూ సూర్య నమస్కారములు చేయుచూ నీ శరీరాన్ని సూర్యునివలె ప్రకాశవంతము చేసుకొనెదవుగాక!

లేనివారు ఏమి సంపాదించినా అనుభవించ లేరు.

❀ గడచిపోయిన నష్టాన్ని తప్పుదు మార్గాన్ని పదే పదే ఆలోచించి విచారించ కుము. నీవు నీ తప్పును దిద్దుకున్న మరు క్షణమే ఉత్తమ భవిష్యత్తు నీకు స్వాగతం పలుకును.

❀ అసూయ కలవాని మనసు చచ్చిన దానితో సమానమై పతనమైపోవును. ఆనందము కలవాని మనసు అమృత ప్రాయమై అడగడుగునా అభివృద్ధిని సాధిం చును.

❀ తల్లి, తండ్రి, గురువు, అతిథి వీరిని ఎల్లప్పుడూ దేవుళ్ళుగా భావించి ఆద



❀ భూత, భవిష్యత్ కాలములు, సకల లోకములు, సకల మానవులు, సకల చరాచరజీవరాశులు సదా శాంతిదాయ కములగుగాక. ▲

(అధర్వణవేదం నుండి)

ఆయుర్వేద అభిమానులకు ఆహ్వానం

మీమీ కాలనీలలో, మీ ఫ్యాక్టరీలలో, మీ అపార్ట్‌మెంట్‌లలో, మీ యూనియన్‌లలో మీ నివాస ప్రాంతాల్లో, మీ ఆఫీసుల్లో ఎక్కడైనా సరే ''ఉచిత ఆయుర్వేద ప్రచార సమావేశాలు'' ఏర్పాటు చేయటానికి మేము సిద్ధంగా వున్నాం. మీ ఆరోగ్యానికి సంబందించిన ఏ సమస్యకైనా మీకు మీరే ఖర్చు లేకుండ కష్టంలేకుండ, ఎలా ఔషధాలు తయారుచేసుకోవచ్చో, ఎలా వాడుకోవచ్చో ఉచితంగా చెబుతాం

ఈ ఆయుర్వేద ప్రచార కార్యక్రమాన్ని ఉపయోగించుకొని, ఆయుర్వేద అభిమానులు మీకు అవకాశమున్న చోట్ల సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయండి.

వివరాలకు

డా. ఏల్చూరి వెంకట్రావు

ఫోన్ : 247132

కావలెను

మన, ఆయుర్వేద పత్రికకు వ్యాపార ప్రకటనలు సేకరించటానికి, ఇంటింటికీ తిరిగి ఆయుర్వేద పత్రికను ప్రచారం చేయటానికి ఉత్సాహమున్న యువతీ, యువకులు కావలెను. నిరుద్యోగులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. యస్.యస్.సి. నుంచి డిగ్రీ వరకు చదివినవారు సంప్రదించ వచ్చు.

ఎడిటర్

ఫోన్ : 247132

VARMA DTP HOUSE ✆ 3740736

డిజైనర్ : ప్రభాకర్ బాబు



బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామివారి ఆశీస్సులతో
కొని చదివి దాచిపెట్టుకొనతగిన తెలుగువారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

అందరికీ ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జునా పబ్లికేషన్స్ రోడ్ నెం. 5, ఫ్లాట్ : 17, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ : 500 033. ఫోన్ : 247132.

సంపుటి	ఎడిటర్ ఆయుర్వేదరత్న, పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు	వెల	సంచిక
1		10/-	11

ఫిబ్రవరి 15 - మార్చి 14 1998

అన్ని రోగాలకు- అసలు కారణం

ఈనాటి ఇంగ్లీషు వైద్యులంతా రోగాలకు మూలమైన కారణాలకు చికిత్స చేయకుండ కేవలం రోగానికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తున్నారు. అందుకే రోగాలు మళ్ళీ మళ్ళీ పుడుతూ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుగా రూపాంతరం చెందుతూ ప్రాణాలు తీస్తున్నయ్. ఆయుర్వేదం రోగాలకు గల కారణాలకు చికిత్సచేసి, రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించి నూరేళ్ళ ఆయుష్షును ప్రసాదిస్తుంది.

ఈనాడు మనల్ని బాధిస్తున్న వ్యాధులన్నీ మనంతినే రసాయనిక విష కలుషితమైన ఆహారం వల్ల, కాలుష్యమైన నీటి వల్ల గాలి వల్లనే వస్తున్నయ్. ధనానికి దాసుడైన మానవుడు లాభాపేక్షతో రసాయనిక ఎరువుల్ని గుప్పిస్తూ, ఆహార పదార్థాలను పండిస్తున్నాడు. ఆ ఆహారం ద్వారా మానవ శరీరాల్లోని అణువణువులో విషరసాయనాలు కుప్పలు తెప్పలుగా పేరుకు పోతున్నయ్. వాటి ప్రభావంతో శరీరం వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోయి, చిన్న వయసులోనే రోగాలకు గురౌతుంది.

ఈ రోగాలు ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా తగ్గవు. ఎందుకంటే శరీరంలో వున్న రసాయనాలు నానాటికీ పెరుగుతూ వుంటయ్. ఈ రసాయనాలను శరీరంనుండి బహిష్కరింప చేయకుండ, తామర తంపరలుగా ఔషధాలు వాడుతూపోతే ప్రయోజనం శూన్యం. రోగాలు ఇంకా పెరగటంతప్ప తగ్గే అవకాశమే వుండదు.

ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు కళ్ళు తెరవాలి. రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని తగ్గించి పూర్వకాలం వాడిన సాంప్రదాయక ఎరువుల్ని, మొక్కల్ని, వేప, కానుగ చెట్ల ఆకుల్ని ఉపయోగించటం మొదలుపెట్టాలి. లేకపోతే ఈ విష రసాయనాల ప్రభావం వల్ల ఈ తరం వాళ్ళేకాక, భావితరాలు గూడా వ్యాధిగ్రస్తులు కాకతప్పదు.

ఎడిటర్

పత్రికా వర్గం

గౌరవ సంపాదకులు
డా॥ ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి G.CAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ పాటిల్ నారాయణ రెడ్డి
ప్రముఖ ఆయుర్వేద పండితులు
జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి B.A
సహ సంపాదకులు
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాథం, యమ్.డి.
డా॥ విద్యాకుమార్, M.B.B.S.
డా॥ సుంకు బలరాం, ఆయుర్వేద రత్న
డా॥ కారంశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ, G.CAM
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ విశ్వనాథ మహర్షి వైద్యరత్న
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ రావు
వైద్య సలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి , M.B.B.S., G.CAM.
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణ స్వామి , రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ సి. హెచ్. రంగారావు, M.D.
శ్రీ మిన్నెకంటి సత్యనారాయణ శర్మ
పరానందదీక్షానాములు - బహుభాషాకోవిదులు
డా॥ సి.వి.బి. సుబ్రహ్మణ్యం - జ్యోతిర్వైద్యకేసరి
డా॥ ధూపం నరసింహ స్వామి - వైద్య పండితులు
గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ గిరీష్ సంఘీ, M.D. "VAARTHA"
శ్రీ డా॥ సి. నారాయణ రెడ్డి, M.P
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ మహంతి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావ్, I.A.S.
శ్రీ శివకృష్ణ, సినీ నటులు
శ్రీ జి. పున్నారావు
శ్రీ యమ్.వి. కృష్ణారెడ్డి
శ్రీ కె.వి. నరసింహరాజు
శ్రీఅనంతవరం జనార్ధన్
శ్రీయన్ నిక్షేపరావు
శ్రీవిద్యా సాగర్
శ్రీ రాజీ కుమార్
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు
డిజైనర్స్: శ్రీ గ్రాఫిక్స్
ముఖచిత్రం : తిరుమలై నంబి

బ్రహ్మశ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థుల స్వామి వారి ఆశీస్సులతో
కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగువారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాస పత్రిక



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాస పత్రిక

సిద్ధనాగార్జునా పబ్లికేషన్స్, రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ నెం. 17, జవహర్ కాలనీ,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ : 500 033. ఫోన్ : 3547132, 6577107

సంపుటి	ప్రధాన సంపాదకులు	రూ.	సంచిక
4	ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్	10/-	12

మార్చి - 2001

స్వజాతి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

జనవరి నెలలో కొత్త సంవత్సరం మొదలైతే మార్చి నెలలో శుభాకాంక్షలు చెబుతున్నారేమిటా? అని ఆలోచిస్తున్నారా? మన తెలుగు వారి నిజమైన నూతన సంవత్సరం ఈ మార్చి నెలలో 25 వ తేదీన వచ్చే ఉగాది నాడే ప్రారంభమవుతుంది. అందుకే మార్చి పత్రిక ద్వారా అభినందనలు అందజేస్తున్నాను.

జీవితంలోని ప్రతి సంఘటనలోను, ప్రతి అడుగులోను ప్రతి అలవాటులోను విదేశీ విష సంస్కృతిని అణువణువునా పుణికి పుచ్చుకొని, స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లా బ్రతుకుతున్న తెలుగు ప్రజలు తెలుగు సంవత్సరాదిని మరచిపోవటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

అసలు తెలుగు భాష అంటేనే ఏవగింపు పుట్టి, తెలుగులో మాట్లాడటమే అవమానంగా భావిస్తున్న తెలుగు ప్రజానీకానికి, తెలుగు సంవత్సరాది పండుగకు, తెలుగు వారి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలకు ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని ఎంత వివరిస్తే మాత్రం ఏమి తలకెక్కుతుంది.

ఏ వ్యక్తి అయినా, తన ఇంటిని ఒంటిని కాపాడుకోవటానికి ఎంత ప్రయత్నిస్తాడో, అదేవిధంగా తన జాతి, నాగరికతను, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడానికి కూడా అంతే ప్రయత్నిస్తాడు. ఎందుకంటే సంస్కృతి రక్షణలోనే, తన సంసార రక్షణ కూడా ఇమిడి వుంటుంది కాబట్టి.

ఈ నిజాన్ని మరచిపోయిన నేటి తెలుగువారు కనీసం, ఉగాదినాడైనా తమ మిత్రులకు బంధువులకు శుభాకాంక్షలు చెప్పటం మరచిపోతున్నారు. కనీసం ఉగాది పచ్చడి తినటానికి కూడా వారికి రుచించటం లేదు. ఈ పచ్చడిలో వున్న ఆరోగ్యరహస్యం, ఈ పండుగలో వున్న జీవన సౌభాగ్యం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా తెలుగు సోదరీ సోదరులందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఉగాది శుభాకాంక్షలు అందుస్తున్నాము.

ఎడిటర్

ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల
పటికబెల్లం - కలకండ - నౌవోతు - మిస్రీ - ఖండ చక్కెర అన్నీ ఒక్కటే

పటిక బెల్లం గురించి

దీనికి ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరు వుండటం వల్ల ఇది అనేక ఔషధాలలో కలిసి వుండటం వల్ల దీనిగురించి వివరంగా వ్రాస్తున్నాము. పైన హెడ్డింగ్‌లో రాసిన పేర్లన్నీ ఒక్కటే అని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

చాలామంది పాఠకులు పటికను పటికబెల్లం అని, పటిక బెల్లాన్ని పటిక అని అపార్థం చేసుకొంటున్నారు. పటిక కూడా తెల్లగా వుండి, పుల్లగా వగరుగా వుంటుంది. అదివేరు. పటికలాగే తెల్లగా వుండి తియ్యగా వుండే బెల్లం కాబట్టి పటిక బెల్లం అంటారు.

తెల్లగా పలకలు పలకలుగా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా లేదా అచ్చులుగా వుండి క్రిస్టల్స్ మాదిరిగా వుండే పటికబెల్లం శ్రేష్ఠమైనది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తయారయ్యే పటికబెల్లం, అంత తెల్లగా వుండక తేమకలిగి పెద్ద పెద్ద అచ్చులుగా వుంటుంది. ఇది అంత శ్రేష్ఠమైనది కాదు కాబట్టి దీన్ని వాడుకోవలసి వచ్చినపుడు పైన చెప్పిన క్రిస్టల్ మాదిరి బాగా తెల్లగా వుండే పటికబెల్లాన్ని వాడుకోవలసిందిగా మా ప్రియ పాఠకాభిమానులను కోరుతున్నాము.

పటిక బెల్లం గుణాలు - లాభాలు

పటికబెల్లం తీపి రుచి కలిగి, శరీరానికి చలువ చేసి, దాహశాంతి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి పెంచి, దేహానికి బలము వీర్యపుష్టి కలిగిస్తుంది. ఇది వాత, పిత్త, కఫ దోషాలచే కలుగు అనేక రోగాలకు అనుపాన ఔషధంగా బాగా పనిచేస్తుంది. అయితే తియ్యగా వుంది కదా అని ఎక్కువ తింటే మలబద్ధకం చేస్తుంది. దీనికి విరుగుళ్ళు, బాదం పప్పు లేక పుల్లటి రుచి గల పండ్లు.



రక్త - జిగట విరేచనములకు

✡ పటిక బెల్లం పొడి 24 గ్రా, తేనె 24 గ్రా, సానమీద అరగదీసిన మంచి గంధం(చందనం) 24 గ్రా. ఈ మూడింటిని 60 గ్రా. బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రెండు లేక మూడు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే రక్త విరేచనాలు జిగట విరేచనాలు, కట్టుకుంటయ్. దీని వలన శరీరపు మంటలు కూడా తగ్గుతయ్.

✡ పటిక బెల్లం పొడి 24 గ్రా, నీళ్ళలో నానబెట్టిన నజ్జాగింజలు 15 గ్రా, (రుద్రజడ గింజలు) ఈ రెండూ కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే రక్త, జిగట విరేచనాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే?

పటిక బెల్లం పొడి 12 గ్రా, యవక్షార చూర్ణము అరగ్రాము, కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా, రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే మూత్రబిగింపు హరించిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

మేహ దగ్గులకు

మూడు నాలుగు దొండ పండ్లను పటిక బెల్లం పొడితో అద్దుకొని తింటూ వుంటే నాలుగు పూటల్లో మేహదగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

గర్భిణీ స్త్రీ - విరేచనాలకు

పటికబెల్లం 24 గ్రా, గసగసాలు 12 గ్రా ఈ రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని పూటకు 6 గ్రా మోతాదుగా 24 గ్రా, తాజా వెన్నతో కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూ వుంటే గర్భిణీ స్త్రీల గర్భ ఉడుకు, కడుపునొప్పి, రక్త, జిగట విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

అతి మూత్రానికి

పటికబెల్లం పొడి 36 గ్రా. దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి 48 గ్రా. దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి 30 గ్రా. ఈ మూడు చూర్ణాలు బాగా కలిపి వుంచుకొని పూటకు 3 గ్రా చూర్ణం 6 గ్రా నెయ్యి కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే, మూత్రం అధికంగా పోయే అతిమూత్ర రోగం హరించిపోతుంది.

ఎక్కిళ్ళకు మరో మార్గం

పటిక బెల్లం పొడి 3 గ్రా. పచ్చి పుదీనా రసం ఒక టీ స్పూన్ కలిపి రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్. ఈ చిట్కాను దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

గుదము తిమ్మిరిగా వుంటే

మలము విసర్జించే అననాన్నే గుదము అంటారు. గుదము వద్ద తిమ్మిరిగా వున్నప్పుడు ఒక లేత తామ రాకును, కొంచెం పటికబెల్లంతో కలిపి నూరి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే గుదము తిమ్మిరి తగ్గిపోతుంది.

పార్శపు తలనొప్పికి

పటిక బెల్లం పొడి 3 గ్రా. మంగకాయ బెరడు 3 గ్రా కలిపి కొంచెం గోమూత్రంతో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను పలుచటి గుడ్డలో వుంచి ముక్కులో నాలుగు చుక్కలు పిండుకొని పీలుస్తూ వుంటే పార్శపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

దురదలు - దద్దుర్లకు

పటిక బెల్లం పొడి 24 గ్రా. కటుక రోహిణి పొడి 12 గ్రా. కలిపి నూరి వుంచుకొని పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళ అనుపానంతో పుచ్చుకోంటూ వుంటే క్రమంగా దద్దుర్లు, దురదలు తగ్గిపోతయ్.

గర్భధారణకు అమ్మమ్మ యోగము

ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో కాయఫలం దొరుకుతుంది. దానిని తెచ్చి చూర్ణం చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీ బహిష్టు స్నానం చేసిన తరువాత కాయఫలం చూర్ణం 3 గ్రా. పటికబెల్లం చూర్ణం 3 గ్రా. తన అరచేతిలో వేసుకొని కొంచెం నీళ్ళు కలిపి రంగరించి తినాలి. తరువాత పాలు అన్నము మాత్రమే తినాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేసిన తరువాత భర్తతో కలిస్తే సంతాన యోగం కలుగుతుంది. నాలుగైదు బహిష్టుల వరకు ఇలా ప్రయత్నించాలి.





వీర్య వృద్ధికి - మగతనానికి

పటిక బెల్లం పొడి 60 గ్రా. మినప పప్పు 60 గ్రా. సీమబాదం పప్పు 20, నెయ్యి 60 గ్రా. నీళ్ళు కలపని పాలు అరలీటరు సేకరించాలి. వీటిలో మినప పప్పు, బాదం పప్పులు రాత్రిపూట నీళ్ళలో వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం పూట వాటిమీది తోలు తీసి, మెత్తగా దంచి తరువాత ఆ పదార్థాన్ని నెయ్యిలో దోరగా వేయించాలి. తరువాత పాలు పటికబెల్లం కలిపిన పాత్రలో ఈ పదార్థాలన్ని కలిపి పొయ్యిమీద మెల్లగా ఉడకబెడితే అది పాలకోవగా గడ్డకడుతుంది. దీన్ని నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు లేకు మూడు పూటలా ఈ కోవాను ఉసిరిక కాయంత మోతాదుగా తింటూ వుంటే వీర్యం అమితంగా వృద్ధియై మగతనము జోరుగా పెరుగుతుంది.

అర తలనొప్పికి

రాత్రి పడుకునే ముందు 60 గ్రా. పటిక బెల్లం పొడిని పావులీటర్ మంచి నీళ్ళలో కలిపి, మంచం పక్కనే పెట్టుకోవాలి. తెల్లవారు ఝామున సూర్యోదయానికి ముందే లేచి, ఆ నీళ్ళను తాగాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులు చేసేటప్పటికీ అరతలనొప్పి హరించిపోతుంది.

చదివారుగా

మన వంటింట్లో వుండే తియ్యని పదార్థంలో ఎన్ని ఔషధ గుణాలున్నయ్యో చదివారుగా. కాబట్టి మన వంటింటిని మించిన వైద్యశాల ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదనే వాస్తవం తెలుసుకోండి. వంటింటిని సరిదిద్దుకోండి. వంటిని ఇంటిని కాపాడుకోండి. ◆ ◆ ◆

కండ్ల కలకలకు

కొంచెం పటిక బెల్లం చూర్ణాన్ని నీటిలో కలిపి కరగించి వడపోసి, ఆ నీటిని రెండు లేక మూడు చుక్కలు కండ్లలో వేసుకుంటే కంటి కలకలు తగ్గిపోతయ్.

కామెర్లకు

ఆనబకాయం(సొరకాయం) ముక్కలు దంచి తీసిన రసం 60 గ్రా. అందులో 24 గ్రా. పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వారం రోజుల్లో కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.



నీళ్ళ విరేచనములకు

అరటి పండును పటిక బెల్లం పొడితో అద్దుకొని తింటూ వుంటే నీళ్ల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మగతనము - పెరుగుటకు

పటిక బెల్లం చూర్ణం 48 గ్రా, బూరుగు చెట్టు వేళ్ల చూర్ణం 24 గ్రా కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ పూటకు 6 గ్రా. చూర్ణాన్ని అరగ్లాస్ ఆవుపాలలో కలుపుకొని రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే 40 రోజుల్లో వీర్యనష్టము తగ్గిపోయి వీర్యవృద్ధి కలిగి మగతనము పెరుగుతుంది.

దగ్గు త్వరగా తగ్గాలంటే

పటిక బెల్లం 20 గ్రా, పొట్టుతీసిన సీమ బాదం పప్పులు 7, ఆవు వెన్న 20 గ్రా. ఈ మూడు కలిపి ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట ఒక్కసారి మాత్రమే తింటూ వుంటే దగ్గులు త్వరగా హరించిపోతయ్.

వాంతులకు

నిమ్మపండు ముక్కమీద కొద్దిగా పటిక బెల్లం పొడి అద్ది బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే వాంతులు తగ్గి పోతయ్

తేలు విషమునకు

పటిక బెల్లం ముక్కను నీళ్లతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేలుకుట్టిన చోట పూసి మర్దనా చేస్తూ వుంటే అయిదారు నిమిషాలలో తేలువిషము దిగిపోతుంది.

మూల వ్యాధికి

గానుగ గింజలలోని పప్పు 3 గ్రా, పటిక బెల్లం 6 గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజు ప్రాతః కాలములో మాత్రమే తింటూ వుంటే ఇరవై ఒక్కరోజుల్లో మొలలు తగ్గుతయ్.

రక్త మూల వ్యాధికి

పటిక బెల్లం పొడి, తామరపువ్వు రేకులు కలిపి ముద్దగా నూరి ఉదయం పూట మాత్రమే తింటూ వుంటే రక్తం పడే మూల వ్యాధి హరించిపోతుంది.

పిల్లల ఎక్కిళ్ళకు

పటిక బెల్లం పొడి 3 గ్రా, కొబ్బరి కోరు 3 గ్రా. కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తే ఎక్కిళ్లు తగ్గుతయ్.

జలుబు - పడిశము

నిప్పుల మీద కొంచెం పటికబెల్లం పొడిని, పసుపు పొడిని చల్లి దాని వాసన రెండు పూటలా చూస్తూ వుంటే జలుబు - పడిశము తగ్గిపోతయ్.

దాహం ఎక్కువైతే

పాలల్లో పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే, బలహీనం వల్ల వచ్చిన దాహం తగ్గుతుంది.



గొంతు బొంగురుకు

వేడి వేడి పాలలో పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండు లేక మూడు పూటలా తాగితే అతిగా మాట్లాడటం వలన కలిగిన గొంతు బొంగురు తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసం వ్యాధికి

పటికబెల్లం పొడి 24 గ్రా, పొంగించిన పటిక చూర్ణము 12 గ్రా. కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ పూటకు 3 గ్రా మోతాదుగా కేవలం ఉదయం పూట మాత్రమే ఇస్తూ వుంటే 48 రోజుల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి తగ్గుతుంది.

అందరినీ రక్షించే అమృతఫలం ఊపిరి పోసే ఉసిరిక ఫలం

ఉసిరిక చెట్టు కల్ప వృక్షము వంటిది. దీనిని అమలకమంటారు. ఉసిరిక కాయనే అమృత ఫలమని, ధాత్రీ ఫలమని అంటారు. దీనిలో తీపి, కారం, పులుపు, వగరు, చేదు, రుచులుంటాయి. ఉప్పు ఉండదు. చైత్రమాసము నందు ఉసిరి పండ్లు పండి ప్రశస్త్యముగ నుండును. దీని గుణము చలువ చేయును. దీని రసము మూడు దోషములను హరించును. అనగా సమస్త రోగములను మట్టు పెట్టును. ఇది రసాయన పదార్థము. అనగా ఏ జబ్బు రాకుండ, ముసలితనమును హరించును.

ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులకు

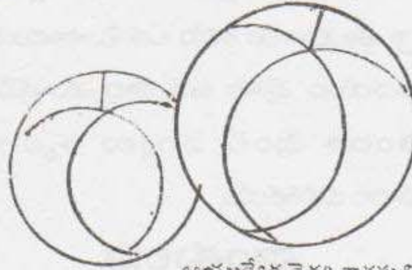
చ్యవన ప్రాశ అను లేహ్యమును, ఉసిరిక పండ్లతోనే చేయుదురు. ఇది ఊపిరితిత్తుల జబ్బు లన్నింటిని రూపుమాపును. ఉసిరిక పప్పునకు కూడ పండ్లతో సమాన గుణము కలదు.

వృద్ధులకు - నవయౌవనం

ఉసిరిక చూర్ణమును, ఆ పండ్ల రసము నందు భావన చేసి ప్రతి ఉదయము పాలు, పంచదార కలిపి త్రాగినచో 80 సంవత్సరముల వృద్ధులు మూడు నెలలలో పాతికేండ్ల యువకుల వలె ప్రకాశింతురు.

దగ్గులకు

ఉసిరిక పండ్లు ఎండించిన చూర్ణము, పాలతో కాచి నెయ్యి కలిపి త్రాగిన సర్వవిధములైన దగ్గులు తగ్గిపోవును.



ఆయుర్వేద వైద్య వాచస్పతి
డా. కారంశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ.

ముక్కునుండి రక్తం కారుతుంటే

ఉసిరిక పండ్లను గాని, దాని చూర్ణమును గాని నేతితో వేయించి మెత్తగా నూరి మాడు మీద పట్టు వేసిన, ముక్కు నుండి కారెడి రక్తము నిస్సంశయంగ కట్టును.

స్త్రీపురుషుల యోని లింగ, వృషణ వ్యాధులకు

ఉసిరిక పండ్ల రసములో నెయ్యి కలిపి త్రాగినచో నిముషంలో కడుపులోని శూలలు తగ్గును. ఈ రసము స్త్రీల యోని శూలలను, పురుషుల లింగ, వృషణ శూలలను కూడ తగ్గించును.

వాంతులు - రక్తమూత్రం

ఉసిరిక పండ్ల రసములో తేనె కలిపి త్రాగిన వాతము వలన కలిగిన వాంతులు తగ్గును. ఇదే చికిత్స రక్త మూత్రమును కూడ తగ్గించును.

శిరోరోగాలకు

ఉసిరిక పండ్లతో తయారగు భృంగామలక తైలము, అమృతామలక తైలములను తలకు పూసిన శిరో రోగములన్ని తొలగి పోవును. కన్నులకు, మెదడునకు చలువ చేయును. వేడిని తగ్గించి వెంట్రుకలను పెంచును.

ఎక్కిళ్ళకు

ఉసిరిక పండ్ల రసము నందు పిప్పళ్ల పొడి కలిపి త్రాగిన ఎక్కిళ్లు హరించును.

మొలలవ్యాధికి

ఉసిరిక పండ్ల రసమును మద్యముతో కలిపి గాని, మజ్జిగతో కలిపిగాని సేవించిన మొలల వ్యాధి హరించును.

మూత్రరోగములకు

ఉసిరిక పండ్ల రసము 150 గ్రా. త్రాగిన మూత్ర రోగములన్నియు మూడు రోజులలో నయమగును.

మధుమేహము కుష్టు–క్యాన్సర్

ఉసిరిక పండ్ల రసములో పసుపు పొడి కలిపి త్రాగిన మధుమేహము శాంతించును. కుష్టు, కాన్సర్ రోగములు ఒక నెలలో బాగగును.

ముఖకాంతికి

ఉసిరిక పండ్ల రసము ముఖానికి పూసుకొని 15 నిముషములు ఆగి కడిగిన చర్మపు మంట, నూగు, జిలలు హరించి ముఖానికి మంచి మెరుగు తెచ్చును.

వివిధవ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు



డా. కూర. విశ్వనాథం. యన్.డి
ఫోన్ : 4611302
ప్రధాన ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు.

సుఖ ప్రసవానికి సులభవైద్యం

వేడి గంజిలో కొద్దిగా వేయించిన ఇంగువ, దానికి సమంగా కొద్దిగా సైంధవ లవణం కలిపి ప్రసవించలేక కష్టపడుతున్న స్త్రీతో తాగిస్తే కొద్ది నిమిషాల్లో ఎలాంటి కష్టం లేకుండ సుఖప్రసవం అవుతుంది.

నేత్రరోగాలు రాకుండ

భోజనం చేసి చెయ్యి కడుకున్న తరువాత ఆ చేతిని టవల్‌కు తుడువకుండ రెండు కంటి రెప్పల మీద తుడుస్తూ వుంటే నేత్రరోగాలు హరించి పోతయ్. యువకులకు పిల్లలకు కంటి జబ్బులు రాకుండా వుంటయ్

చెయ్యితో తుడుచుకుంటేనే కంటి జబ్బులు పోతయ్యా ? అని అనుమానపడకుండ కొద్ది రోజులు ప్రయత్నించి ఫలితాన్ని నిర్ణయించు కోండి.

కుష్ఠరోగవ్యునకు

ప్రత్తిపూవు, ప్రత్తి బెరడు ఈ రెంటిని దంచి రసం తీసి అ రసాన్ని కుష్ఠ వ్రణాలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే కొద్దికాలంలోనే వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

బంగారం- విషహరం

బాగుగా శుద్ధిచేసిన స్వర్ణ భస్మాన్ని వైద్యుల సలహా ప్రకారం తగిన పరిమిత మోతాదులో తీసుకొంటూ వుంటే, మన శరీరంలో వాతావరణ విషకాలుష్యం వల్ల, ఆహారం ద్వారా చేరే రసాయనిక విషాలు వెలుపలకు బహిష్క రించబడతయ్

తామరాకు మీద నీటి బొట్టు ఎలా నిలబడదో, అదే విధంగా స్వర్ణ భస్మంతీసుకునే వారి శరీరంలో ఎలాంటి విషపదార్థాలు నిలువ వుండ కుండ బహిష్క రింపబడతయ్.

గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులకు

నిమ్మపండ్ల తొక్కలను నీడలో ఆరబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆభస్మాన్ని రోజూ మూడు పూటలా, చిటికెడు మోతాదుగా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

గజ్జి హరించటానికి

అడ్డసరపు చిగురాకుల్ని పసుపుని సమాన భాగాలుగా కలిపి ఆవు మూత్రంలో నూరి లేపనం చేస్తే మూడు రోజుల్లో గజ్జి హరించి పోతుంది.

విషజ్వరాలకు

ఉసిరిక పండ్ల రసమును నేతితో కలిపి సేవించిన విష జ్వరములు పటాపంచలగును.

స్త్రీల గర్భవ్యాధులకు

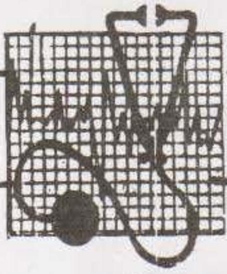
ఉసిరిక పండ్ల రసముగాని, గింజల చూర్ణముగాని సేవించిన స్త్రీల గర్భము శుద్ధి పొందును. ఎఱ్ఱ బట్ట, తెల్ల బట్ట వ్యాధులు నయమగును.

ఉబ్బు - ఊబ - వాపులు

ఉసిరిక పండ్ల రసము పూటకు 50 గ్రా. వంతున సేవించిన శరీరములోని ఉబ్బులు ఊబలు, వాపులు తగ్గును. ఈ చికిత్స వలన ఆ సంవత్సరమంతయు శరీరమునకు ఏ రోగము రాదు.

స్త్రీ ఆధిక్యత

స్త్రీలకు పురుషులకన్న ఆహారం రెండు రెట్లు అధికం బుద్ధి నాలుగు రెట్లు అధికం, సాహసం ఆరురెట్లు అధికం, కామం ఎనిమిది రెట్లు అధికం. కాబట్టి అన్ని ముఖ్య విషయాల్లో పురుషులకన్నా స్త్రీలే సృష్టిలో అధికులు. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొని ప్రవర్తించటమే పురు షులకు ఆరోగ్యదాయకం.



గుండె జబ్బులు-

వ్యాధులు నివారణ



కారణాలు:-మద్యపానం ఎక్కువకావటం, అతిసారం, జీర్ణకోశ వ్రణాలు, విషపదార్థాల సేవనం, మానసికమైన ఆందోళన రక్తపోటు, పొవ్వు పేరుకోట్టం పేరు కోటం, అధికంగా గోంగూర వాడటం గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణాలు

చికిత్సలు:- గుంటగలిజేరు రసంలో వామును నానబెట్టి, తర్వాత నీడలో ఎంటబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని అందులో ఇంగువ చూర్ణం ఒక చెంచా కలుపుకొని దాన్ని ధనియాల కషాయంతో రెండుపూటలా వారం రోజులపాటు సేవిస్తూ వుంటే, గుండె శూల తగ్గుతుంది.

★ పాలతో కలిపిన అన్నం ఎక్కువగా తినాలి.

★ ఉసిరికకాయల పై బెరడు 100గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి, పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే అన్ని రకాల గుండె జబ్బులు హరించిపోతయ్.

★ తెల్లమద్ది చెక్క చూర్ణము పూటకు 5గ్రా చొప్పున తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే అన్ని గుండె జబ్బులు హరించి, గుండెకు మంచి బలం చేకూరుతుంది.

ఆహార నియమాలు

పథ్యం

పాత బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవలు, బీరకాయ, కేబేజీ టొమేటో, పొట్ల, లేత అరటికాయ, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, సొరకాయ, కాకరకాయ, ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, వెల్లులి, అల్లం, తేనె, వాడవచ్చు.

వ్యాధులు - నివారణ

ఉబ్బసం

కారణాలు: వేళకు నిద్ర పోకుండ, ఆహారం తినకుండ వుండటం, ఎక్కువగా నూనె వస్తువులు, తీపి వస్తువులు, చిరుతిండ్లు, మద్యము, మాంసము వాడటం, సంభోగము చేసినవెంటనే చల్లటి నీళ్ళు తాగటం, పొగతాగడం, సరిగా ముఖం కడుగకపోవటం.

లక్షణాలు :- ఉబ్బసం వ్యాధి సోకిన రోగికి క్షణం క్షణం నరకం కనిపిస్తూ వుంటుంది. కొందరికి చలికాలంలో, కొందరికి వేసవి కాలంలో, కొందరికి వర్షాకాలంలో ఈ వ్యాధి అమితంగా బాధిస్తూ వుంటుంది. చన్నీళ్ళు తాగినా, వానలో తడిసినా, కాలుష్యంలో కొద్దిసేపు ఆగినా, ఈ వ్యాధి మరింతగా విజృంభిస్తుంది. ఇది ముదిరితే శరీరశక్తి తగ్గుతుంది. సన్నగా, బలహీనంగా మారతారు. వెంట్రుకలు వూడి పోతుంటయ్. పెదిమలు నల్ల బడతయ్. రొమ్ములో, పక్క టెముకల్లో నొప్పి, మంట ఏర్పడతయ్.

చికిత్స:-

★ జిల్లేడు మొగ్గలు 15 గ్రా, వాము 10గ్రా, బెల్లం 15 గ్రా ఈ మూడు వస్తువులు కలిపి మెత్తగా మర్దించి 5 గ్రా, బరువు వుండేలా మాత్రలు తయారుచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం పూట మాత్రమే మంచినీళ్లతో వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా 40 దినాలు చేస్తే ఎంత కఠినమైన ఉబ్బసమైనా సమూలంగా నివారించబడుతుంది.

★ శొంఠి 20గ్రా, చూర్ణంలో 300గ్రా నీళ్ళుపోసి, బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, 100గ్రా మిగిలేంతవరకు కాచి దించుకొని వడకట్టాలి. ఈ కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా ఉబ్బసం హరించి పోతుంది.

పిల్లలకు పెద్దలకు మేధస్సును పెంచే శొంఠికల్పం - సిద్ధనాగార్జునుల ప్రయోగశిల్పం

సిద్ధనాగార్జునుల గురించి

ఆయుర్వేద వైద్య చరిత్రలో అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేసిన మహర్షుల్లో శ్రీ సిద్ధనాగార్జునా చార్యుల వారు ప్రముఖులు. ఆయన, తంత్రం, మంత్రం, యంత్రం, ఔషధం అనే అంశాలమీద పరిశోధన చేసి, ఆ ప్రయోగ ఫలితాలను ''కచ్ఛపుట తంత్రం'' అనే పేరుతో లోకానికి అందించారు. శ్రీ సిద్ధ నాగార్జునుడు శ్రీశైలం పర్వతం మీద గల వనమాలికలపై ప్రయోగాలు చేసి ముసలితనాన్ని, మరణాన్ని జయించి దాదాపు 500 సం. పాటు మానవులతో కలిసి జీవించి ఆ తరువాత అదృశ్య రూపాన్ని పొందాడని అనేక చారిత్రక గ్రంథాలు సాక్ష్యాలు చూపిస్తున్నయ్.

ఆ మహాత్ముడు మానవాళి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం అతి సులువుగా తయారు చేసుకొనే అత్యంత శక్తివంతమైన ఎన్నో ఔషధాల్ని కనుగొన్నారు. ఆ ఔషధాల్లో శొంఠి కల్పం ఒకటి.

తయారుచేసుకొనే విధానం

ఒక కిలో మేలు రకం శొంఠి కొమ్ముల్ని తెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, బాండీలో కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ సన్నమంటమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆ ముక్కల్ని దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాలితం చేసి, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేయాలి. అందులో ఒక కిలో ఆవు నెయ్యి, ఒక కిలో మంచి బెల్లం,



అర్ధకిలో మంచి తేనె కలిపి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేలాగా మెత్తగా దంచాలి.

తరువాత ఒక కొత్త కుండ తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండలో పెట్టి లోపల తడి ఆరిపోయిన తరువాత, కుండకు లోపల భాగమంతా ఆవునెయ్యి పూయాలి. ఆ నెయ్యిని కుండ పీల్చుకోకుండ వున్నంత వరకు పూసి, తరువాత, పైన మనం తయారు చేసివుంచిన పదార్థాన్ని ఆ కుండలో వుంచాలి. కుండమీద మూకుడు పెట్టి మూకుడు కదలకుండ లోపలికి గాలిపోకుండ మందపాటి గుడ్డతో చుట్టి, దానీ మీద బంకమట్టి రాయాలి. ఆ మట్టి ఎండి పోయింతరువాత, ఆ కుండని ధాన్యరాశి మధ్యలో అంటే కుండ అడుగున, పైన, చుట్టూ ధాన్యం వుండేలా అమర్చి నెలరోజులపాటు కదలకుండ వుంచాలి. ఈ నెల రోజుల్లో కుండలోని పదార్థమంతా రసాయనిక చర్యవల్ల అమృతంతో సమానమైన ఔషధంగా తయారవు తుంది. నెల తరువాత కుండను బయటకు తీసి, లోపల పదార్థాన్ని వేరే జాడీలో గానీ, మరొక నేతితో మాగిన కొత్త కుండలో గానీ, గ్లాస్ బాటిల్లో గానీ నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే శొంఠి కల్పం.

వాడే విధానం:

రోజూ ఉదయం పండ్లు తోముకున్న తరువాత, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తింటూ వుండాలి. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి.

ఉపయోగాలు

ఈ ఔషధాన్ని పైన చెప్పి నట్లుగా నలభైరోజులపాటు వాడితే సమస్తమైన వాత, పిత్త, కఫ రోగాలు సమూలంగా హరించిపోతయ్. ఆరు నెలలపాటు విడువకుండ వాడగలిగితే బృహస్పతితో సమానమైన బుద్ధి, జ్ఞానం, మేధస్సు, తెలివి తేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏక సంతాగ్రాహ శక్తి కలిగి, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, ఆయుష్షుతో హాయిగా నూరేళ్ళు జీవించవచ్చు.

- శ్రీ సిద్ధనాగార్జున చార్యులు

స్త్రీ వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఔషధులు



యోని బిగువుగా వుండాలంటే

ప్రతిరోజూ స్నానం చేసే ముందు, మంచి పెరుగుతో యోనిని కడుగుతూ వుంటే యోని ఎల్లప్పుడూ బిగుతుగా వుంటుంది.

స్త్రీల శరీర కాంతికి

కరక్కాయ చూర్ణం, లొద్దుగ చెక్క చూర్ణం, వేపాకుల చూర్ణం, దానిమ్మకాయ పెచ్చుల చూర్ణం, మామిడి బెరడు చూర్ణం, ఇవన్నీ సమంగా కలిపి జల్లెడ బట్టి, పలుచటి గుడ్డలో వస్త్ర ఘాళితం చేసి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని మంచినీళ్ళతో నూరి, ఆ గంధాన్ని వంటికి నలుగు పెట్టుకొని ఒక గంట ఆగి స్నానం చేస్తూవుంటే స్త్రీల శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

ఆగిపోయిన బహిష్టు - మళ్ళీ కావాలంటే

50 గ్రాముల నల్ల నువ్వుల్ని మెత్తగా దంచి అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి, పావులీటరు మిగిలేటట్లు కాచి, ఆ కషాయాన్ని వడపోసి, అందులో 25 గ్రాముల మంచి బెల్లం కలిపి, పూటకొక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగాలి. ఇలా 21 రోజుల పాటు చేస్తే ఆగిపోయిన బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతుంది.

యోని మంటగా వుంటె

పచ్చి ఆవుపాలల్లో కలకండ పొడి కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే యోని మంట తగ్గిపోతుంది.

ఎర్రబట్ట వ్యాధికి

ముప్పై గ్రాముల మెత్తటి బియ్యం పిండిలో పది గ్రాముల కలకండ పొడి, 10 గ్రాముల నెయ్యి, 5 గ్రాముల మామిడి జీడి చూర్ణం, ఇవన్నీ కలిపి 100 గ్రాముల పాలలో వేసి ఉడకబెట్టి ప్రతిరోజూ ఉదయమే తింటూ వుంటే స్త్రీల ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

స్త్రీల అన్ని రకాల బట్టంటు వ్యాధులకు

బంతి ఆకులు ఇరవై గ్రాములు మంచినీళ్ళతో ముద్దగా నూరి, 100 గ్రా. నీళ్ళతో కలిపి అందులో 30 గ్రా. తేనె కలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తాగుతూవుంటే, స్త్రీలకు వచ్చే ఏ రకమైన కుసుమ వ్యాధులైనా ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గి పోతయ్

రుతురక్తం - అధికమైతే

ఉత్తరేణి ఆకుల రసం ముప్పై గ్రాములు, మజ్జిగ 100 గ్రాములు కలిపి తాగుతూ ఉంటే అతి బహిష్టు ఆగిపోతుంది.

యోని పోటు తగ్గటానికి

మూడు గురిగింజలంత ఎత్తు, హారతి కర్పూరాన్ని పూట కొక మోతాదుగా, మూడు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే యోని శూల తగ్గిపోతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

వావిలి చెట్టు వేరు బెరడు 50 గ్రాములు తెచ్చి, నీళ్ళతో మెత్తగా దంచి, దాన్ని రెండు లీటర్ల నీళ్ళలో వేసి కలబెట్టి, పొయ్యి మీద పెట్టి పావు లీటరు మిగిలే వరకు కాయాలి. తరువాత వడపోసి, పడుకునే ముందు రాత్రి పూట తాగాలి. అలా తాగితే మరునాడు ఉదయమే బహిష్టు అవుతారు. ఈ విధంగా నాలుగైదు బహిష్టులకు చేస్తే ఆ తరువాత ఔషధం వాడే అవసరం లేకుండ బహిష్టు క్రమబద్ధం అవుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధికి

ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం, తేనె, కలకండ ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా కలిపి పూటకు ఐదు గ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో తాగుతూ వుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా తెలుపుస్రావం ఆగే వరకు ఈ ఔషధం వాడాలి.

''బిడ్డకు పాలివ్వక పోవటమే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కి కారణం''

ఈ నగ్న సత్యాన్ని శుశ్రుతాచార్యుడు ఎన్నోవేల సంవత్సరముల నాడే, తన 'శుశ్రుత సంహిత'లో వివరించాడు. ఆనాటి రాణులు తమ బిడ్డలకు చనుబాలు ఇవ్వకుండ దాసీలతో పాలిప్పించే వాళ్ళు, పిల్లలకు పాలిస్తే తమ స్థన సౌందర్యం పాడైపోతుందని రాణులు అపోహ పడేవాళ్ళు. బిడ్డలకు పాలివ్వని రాణులకు చాలా మందికి స్థనాల్లో పుట్టువ్రణం (క్యాన్సర్) రావటం గమనించి, వారికి వైద్యం చేస్తూ ఈ మాట చెప్పాడు.

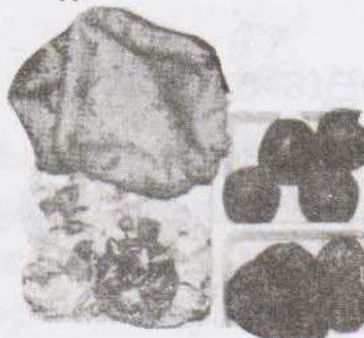
ఈనాడు ఆధునిక యుగంలో దాదాపు అరవై శాతం స్త్రీలు పిల్లలకు చనుబాలు ఇవ్వటం మానేశారు. దీనివల్ల, ప్రకృతి సహజంగా ఏర్పడి వుండే పాలు గడ్డలు కట్టి వ్రణాలుగా మారటం ఆ గడ్డలే కాలక్రమంలో క్యాన్సర్‌గా మారటం జరుగుతుంది.





ప్రకృతి నిర్దేశించినట్లుగా స్త్రీలు పిల్లలకు పాలివ్వాలి. దానివల్ల ఇటు బిడ్డలకు అటు తల్లికి కూడా క్షేమమే గానీ, ఎలాంటి నష్టమూ జరుగదు. పాలిస్తే స్థన సౌందర్యం దెబ్బతింటుందనేది కేవలం గుడ్డి నమ్మకమే కాని నిజం కాదు. ప్రకృతిని వ్యతిరేకించినందువల్ల వచ్చే ఈ శాపాన్ని నివారించుకోటం స్త్రీల చేతుల్లోనే వుంది.

మనిషికి నాగరిగత తెలియని కాలంలో, పచ్చి పదార్థాల్ని లేక సరిగా ఉడికీ ఉడకని పదార్థాల్ని తిని ఏ జబ్బూ లేకుండ వందేళ్ళు పైగా హాయిగా బ్రతికాడు. నాగరికత పెరిగే కొద్దీ మనిషి ప్రతిపదార్థాన్ని బాగా ఉడికించి దాని నిండా మషాలాలు దట్టించి, నూనె పదార్థాలు చేర్చి ఘాటుగా తయారు చేసుకొని తినటం మరిగాడు. ఈ పద్ధతే మనిషి ఆయుర్దాయ క్షీణతకు దారితీసింది.

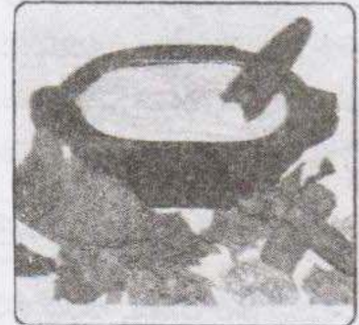


'' ఉడికిన పదార్థాలు శవాలవంటివి పచ్చిపదార్థాలు ప్రాణం వంటివి''

ఎందుకంటే పచ్చి వుస్తువులో ప్రాణం వుంటుంది. దాన్ని అలాగే తింటే డైరెక్ట్‌గా మన శరీరానికి ప్రాణం అందినట్లే. అలాగాకుండా బ్రతికి వున్న పచ్చి పదార్థాన్ని వేడిచేసి దాని ప్రాణంతీసి, శవాన్ని మనం తింటే అది మన శరీరంలో రకరకాల సూక్ష్మ జీవుల్ని విషపదార్థాల్ని, గ్యాస్‌ని సృష్టిస్తుంది. శరీరాన్ని త్వరగా కుళ్ళబెడుతుంది. కాబట్టి మన శరీరాన్ని చచ్చిన శవాల స్మశానంగా మార్చ కుండ, పచ్చి వస్తువుల్ని తిని పడుచుదనంతో వందేళ్ళు హాయిగా బ్రతకాలి.

రక్తశుద్ధికి - రక్తవృద్ధికి

10 గ్రా. ఆవునెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేసి బాగా వేయించి. ఆ మిరియాలు తీసివేసి మిగిలిన నెయ్యిని రొట్టెలో గానీ, అన్నంలో గానీ కలుపుకొని తింటూ వుంటే, రక్తశుద్ధి, రక్త వృద్ధి అవుతుంది.



పైత్యం – అజీర్ణం

★ అల్లం, బెల్లం సమంగా నూరి పూటకు 5 గ్రా. తింటూ వుంటే వాంతులు, పైత్యము, అజీర్ణం హరించి పోతుంది.



అతిమూత్రవ్యాధి (డయాబెటిస్)

ఎందుకొస్తుంది? ఎలా పోతుంది?

అతిమూత్ర వ్యాధి అంటే ఏమిటి? అది ఎన్ని విధాలు?

ఈనాడు ప్రపంచ వ్యాపితంగా దాదాపు నూటికి నలభై నుంచి అరవైమంది వరకు స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు అతి మూత్ర వ్యాధికి గురై నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. ఆ అవస్థల నుంచి మా పాఠకులను తప్పించటం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము. అతిగా మూత్రం విసర్జించటాన్నే అతిమూత్రవ్యాధి అంటారు. ఈ అతిమూత్ర వ్యాధి రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒకరకమైన వ్యాధిలో మూత్రం గుండా తీపి పదార్థం తరచుగా పోతూ వుంటుంది. రెండోరకమైన వ్యాధిలో మూత్రం గుండా చక్కెరగానీ, శ్వేతధాతువు గానీ వెళ్ళకుండ, మాటిమాటికి ఎక్కువగా మూత్రం పోతూ వుండి, నోరు ఎండిపోయేంత దాహం అధికంగా వుంటుంది. ఈ లక్షణాలు వున్నవాళ్ళు తమకు అతిమూత్రవ్యాధి సోకిందని తెలుసుకోవచ్చు.

అతి మూత్ర వ్యాధి రావటానికి అసలు కారణాలు

అధికమైన ఆలోచనలు, ఆందోళన, ఆవేశం, అసూయ, ద్వేషం, భయం మొదలైన మానసిక రుగ్మతల వల్ల, బ్రాందీ, విస్కీ బీర్ వంటి మత్తు పదార్థాలను ఎక్కువగా సేవించటం వల్ల, సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి అక్రమలైంగిక వ్యాధులకు ఎక్కువగా గురికావటం వల్ల, తీవ్రమైన జ్వరానికి ఎక్కువ కాలం గురికావటం వల్ల, మనసును నియంత్రించే మెదడు, శరీరాన్ని నియంత్రించే కార్జ్యము (లివర్) తమ సహజశక్తిని కోల్పోతయ్. అస్వాభావికమైన, అమానవీయమైన ఆందోళన, ఆవేశం అసూయ వంటి రుగ్మతలతో గతి తప్పిన మెదడు నుండి శరీర యంత్రాంగం మొత్తాన్ని దెబ్బతీసే విషరసాయనాల ఉత్పత్తి జరిగి, లివర్ వంటి ప్రధాన భాగాలకు హాని కలిగిస్తయ్. దాంతోపాటు పైన తెలిపిన వివిధ కారణాల వల్ల కూడా తన సహజశక్తిని కోల్పోయి, రోగగ్రస్తం అయిన లివర్, శరీరంలో అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే చక్కెరను నిరోధించలేక రక్తంలో ప్రవేశపెడుతుంది. అతి మూత్రం ద్వారా విసర్జించబడుతూ వుంటుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు - వివిధ దశలు

ఈ వ్యాధి ప్రారంభదశలో అతిదాహము, అతిమూత్ర విసర్జనము కలుగుతయ్. శరీరమంతా నీరసంగా ఏ పనిచేయటానికి ఉత్సాహం లేకుండాపోతుంది. క్రమంగా దేహమంతా శుష్కించిపోతుంది. వ్యాధి తీవ్రదశకు చేరే కొలది మొఖమంతా వాడిపోతుంది. నుదురు మీద ముడతలు పడతయ్. వ్యాధి ముదిరే కొద్ది రోజుకు 150 నుంచి 200 ఔన్సుల వరకు మూత్రం పోతూ వుంటుంది. ఆకు పచ్చ పసుపుపచ్చ కలిసి మిశ్రమ రంగుతో పోయే మూత్రం నుంచి చక్కెర వెడలటమే ఈ వ్యాధికి నిదర్శనం. మూత్రం పోసినచోట ఎక్కువగా ఈగలు మూగుతయ్. మూత్రం నేలలో ఇంకిపోయిన తరువాత అక్కడ తెల్లటి మరక కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలను బట్టి వ్యాధిని ఎవరికి వారే గుర్తించవచ్చు. డబ్బు వృథా చేసి మూత్ర పరీక్షలు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

వ్యాధి తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ మూత్రం ద్వారా అల్బ్యూమిన్ అనే శ్వేతధాతువు ఎక్కువగా విసర్జించబడుతుంది. క్రమంగా చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా మారి సౌందర్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖం కళ తప్పుతుంది. కురుపులు, పుండ్లు, రాచపుండ్లు పుడుతుంటయ్. నోరు బాగా ఎండిపోతూ వుంటుంది. దీర్ఘవ్యాధి గ్రస్తులకు పంటి చిగుళ్ళు ఉబ్బిపోతయ్. పిప్పిపళ్ళు ఏర్పడతయ్. రోగిలోని వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గి బలహీనుడయ్యే కొద్దీ కడుపులోని జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. అజీర్ణం కలుగుతుంది. అధికంగా ఒళ్ళంతా చెమటలు పుడతయ్. పాదాలు వాస్తయ్. గుండె బలహీనమౌతుంది. కంటికి పొరలు కమ్ముతయ్. ఆడవాళ్ళలో శరీరమంతా దురదలు కలిగి, సంభోగవాంఛ పెరుగుతుంది. మగవాళ్ళలో సంభోగ వాంఛ పూర్తిగా క్షీణించిపోతుంది.

అతిమూత్రవ్యాధిని ఎలా నివారించుకోవాలి ?

ఈ వ్యాధి నివారణలో ఔషధాలకన్న ఆహారపదార్థాలే ఎక్కువగా ఉపకరిస్తయ్. తీపిపదార్థాలను పూర్తిగా తగ్గించి, చేదు, వగరు, రుచులున్న పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. చక్కెరకు బదులు శాక్రిన్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగటానికి, స్నానానికి ఉపయోగించాలి. బార్లీ లేక గోధుమ రొట్టెలు, గోధుమ ఉప్మా తినవచ్చు. కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం తినకూడదు. వారంలో ఒకటి రెండుపూట్ల ఉపవాసం వుండటం ఉత్తమం. బాగా పాతబడిన బియ్యం ఒక పూట ఆహారంగా వాడవచ్చు. పొట్లకాయ, బీరకాయ, మేడికాయ, అరటిపువ్వు, అరటిదూట, లేత అరటికాయ, అరటిపండు, లేతమునగకాయలు, లేత మునగ ఆకుకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటి ఆకుకూర, కాకర, మీగడ తీసిన ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ, చింతకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికకాయ పచ్చళ్ళు (పాతవి మంచివి) నేరేడుపండ్లు, నిమ్మపండ్లు అరటిపండ్లు, వెలగపండ్లు, మారేడుపండ్లు, పెరుగుతోటకూర, ఆనబకాయ, దొండకాయ, బెండకాయ, కేబేజి, టొమేటో, బత్తాయి నారింజ వాడవచ్చు.





అతిమూత్రవ్యాధులలో దశాలు - లక్షణాలు
సాధ్యమైన శ్లేష్మజనిత మేహ వ్యాధులు 10 దశాలు



1. ఉదకమేహము:- ఈ రకమైన మేహ వ్యాధిలో మూత్రం నిర్మలంగా, చల్లగా, తెల్లగా, ఏ వాసన లేకుండ నీళ్ళలాగా, కొంచెం జిగట కలిగి, వుండి అధికంగా విసర్జించబడుతూ వుంటుంది,

2. ఇక్షుమేహము:- ఈ రకమైన మేహవ్యాధిలో మూత్రం చెరుకురసంలాగా రంగు రుచి కలిగి, కొంచెం బంకగా, కొంచెం గట్టిగా విడుదల అవుతూ వుంటుంది. ఈ మూత్రానికి చీమలుపడతయ్.

3. సాంద్రమేహము:- మూత్రం విసర్జించిన తరువాత, ఒక గంట లేదా రెండు గంటల్లో గట్టిగా పేరుకుంటయ్.

4. సురామేహము:- మూత్రం కల్లులాగా వుండి, మూత్రంపైన తేటగా క్రింద మడ్డిగా వుంటయ్.

5. సికతామేహం- మూత్రం ఇసుకలాగా గరుకుగా సన్నటి, చిన్నటి రవ్వల్లాగా వుంటయ్.

6. శుక్ల మేహము:- మూత్రం ఇంద్రియంలాగా గానీ, ఇంద్రియంతో వివిధ పదార్థాలు కలిసినట్లుగా గానీ వుంటయ్.

7. శీతమేహము:- మూత్రం ఎక్కువ చల్లగా, ఎక్కువ తీపి రుచితో అనేకసార్లు విసర్జించబడుతూవుంటయ్.

8. పిష్టమేహము:- మూత్రం, పిండికలిసినట్లుగా, చిక్కగా, తెల్లగా పోతూ వుంటుంది. మూత్రం పోసేటప్పుడు వెంట్రుకలు నిక్కరపొడుచుకుంటయ్.

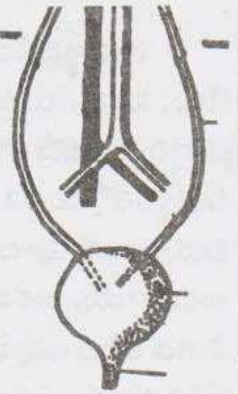


9. శనైర్మేహము:- మూత్రం నెమ్మది నెమ్మదిగా, మందంగా పోతూవుంటయ్

10. లాలా మేహము:- మూత్రం నోటివెంట కారే జొల్లులాగా తీగలాగా పోతూవుంటయ్.

ఈ పదిరకాల మేహవ్యాధులు సక్రమమైన ఆహారము, ఔషధాలు, సేవించటం ద్వారా పూర్తిగా శాశ్వతంగా నివారించుకోవచ్చు.

కష్ట సాధ్యమైన "పిత్త జనితమేహ వ్యాధులు" 6 రకాలు



11. క్షారమేహము:- మూత్రం క్షారోదకం లాగా వాసన, రంగు రుచి, స్పర్శ కలిగివుంటయ్.

12. హరిద్రమేహము:- మూత్రం పసుపురంగుతో కూడి కారపురుచిగా విసర్జించబడుతుంటయ్.

13. రక్తమేహము:- మూత్రం రక్తంలాగా ఎర్రగావుండి, దుర్వాసనతో వేడిగా వెడలుతుంటయ్.

14. మంజిష్ఠామేహము:- మూత్రం దుర్వాసనతో కూడి జేగురురంగుతో పోతూవుంటయ్

15. నీలమేహము:- మూత్రం నీలవర్ణంగా పోతూ వుంటుంది.

16. కాల మేహము:- మూత్రం నల్లగా, బొగ్గులాగా వెళుతూ వుంటుంది.

ఈ 6 విధాల మేహ రోగాలు కఠినమైన పథ్యంతో, శక్తివంతమైన ఔషధాలతో, ఎంతో కష్టపడి నివారించుకోవచ్చు.

అతికష్టసాధ్యమైన "వాత జనిత మేహ రోగాలు" 4 రకాలు

17. మజ్జామేహము:- మూత్రం, శరీరంలోని ఎముకలలోవుండే మూలుగుతో కలిసిగానీ, మూలుగు రంగులోగానీ పోతూవుంటయ్.

18. వసామేహము:- మూత్రం, శరీరంలోని కొవ్వుతో కలిసిగానీ, కొవ్వురంగులో గానీ పోతూ వుంటయ్.

19. హస్తిమేహము:- మూత్రం, మదించిన ఏనుగు మదముతో సమానమై, చర్మ, మాంసములతో కలిసి, ఆగి ఆగి పోతూ వుంటయ్.

20. మధుమేహము:- మూత్రం తేనెలాగా జిగటగా, జిగురుగా పోతూవుంటుంది. మూత్రం పోసినచోట ఈగలు, చీమలు ఆవరిస్తయ్. ఈ నాలుగు రకాలమేహవ్యాధులు అతికష్టసాధ్యాలు అదుపులో వుంచుకోవటం తప్ప, శాశ్వతంగా నివారించుకోవటం కష్టం. ఈ విధంగా అతిమూత్ర మేహవ్యాధులు 20 రకాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. మరికొందరు వైద్యవేత్తలు, ఈ 20తోపాటు, పూయమేహం, తక్రమేహం, పిడికా మేహం, చక్కెరమేహం, ఘృతమేహం అతిమూత్ర మేహం అనే మరో 6 రకాలు చేర్చి మొత్తం 26 రకాలని నిర్వచించారు.

మేహరోగాలు - అద్భుత ఆయుర్వేద యోగాలు

* నేరేడు గింజల చూర్ణం పూటకు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా, కాచి చల్లార్చిన మంచి నీళ్లతో రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే అతిమూత్రము. మూత్రంలో చక్కెర పోవటము, హరించిపోతయ్.

* కసివింద విత్తనాల చూర్ణాన్ని పూటకు పావు టీ స్పూన్ మోతాదుగా రెండుపూట్ల కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళతో తీసుకుంటే, అతిమూత్రం, మధుమేహం హరించిపోతయ్.

* అతి మూత్ర వ్యాధితో బాధపడేవారు, గానుగ పువ్వుగానీ, వేపపువ్వుగానీ సంపాదించుకొని నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి నిలువచేసుకొని, రెండుపూటలా పూటకు అరటీ స్పూన్ మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

* తంగేడు పూవుల్ని నీడలో ఎండబెట్టి పొడిచేసుకొని దానికి సమంగా చీనా పంచదార చూర్ణం కలిపి పూటకు అవసరాన్ని బట్టి రెండున్నర గ్రాముల నుంచి ఐదుగ్రాముల వరకు 40 రోజులు పుచ్చుకొంటూవుంటే మేహరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

* దోసవిత్తుల చూర్ణానికి సమానంగా పంచదార కలిపి పైన తెలిపిన మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

* మర్రి చెట్టు లేదా మేడిచెట్టు, మానుబెరడు చూర్ణంగానీ, ఆ బెరడుతో కాచిన కషాయంగానీ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే సమస్త మేహవ్యాధులు తగ్గిపోతయ్. కషాయం మోతాదు పూటకు 20గ్రా. నుంచి 40గ్రా. చూర్ణం మోతాదు. అర టీ స్పూన్.

* ***అతిమూత్రవ్యాధికి:-*** దూసరి ఆకు చూర్ణం పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా వేడినీళ్ళతో పుచ్చుకొంటూ వుంటే బహూమూత్రం బహు త్వరగా నివారించబడుతుంది.

* ***మధుమేహానికి:-*** నేరేడు చెక్క కషాయం ప్రతి ఉదయం 25గ్రా. తీసుకొంటూ వుంటే షుగర్‌వ్యాధి హరించిపోతుంది.

* ***మధుమేహానికి:-*** రోజూ 10గ్రా. పత్తి గింజలను ఒక లీటర్ నీళ్ళలో వేసి పావులీటర్‌కు మరగించి చల్లార్చి వడపోసుకొని రోజుకు ఒక మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే 40 దినాల్లో మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోనికి వస్తుంది.

* బ్రహ్మదండి (బలురక్కసి) వేళ్ళు నీళ్ళలో గంధం తీసి ఆముద్దతీసుకుంటే రోగం తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల తరువాత మూత్రం పరీక్ష చేసుకోవచ్చు.



* తంగేడు ఆకులు వేయించి, ఆ గుండ మిరియాలు, పంచదారతో తీసుకుంటే నయమౌతుంది.

* చోడి అంబలిలాగ చేసి మజ్జిగతో తీసుకుంటే చాల మంచిది.

ముఖచిత్రకథనం

మహేశ్వరుడు శ్రీశైలం రాజ్యానికి ప్రభువు. ఆయన మతంగ మహర్షి కుమార్తె అయిన పార్వతీదేవిని వివాహమాడి జనరంజకముగా పరిపాలిస్తున్నాడు. ఆయన శ్రీశైల పర్వతం మీదున్న ఓషధులు, స్పర్శవేధులు, అమృతలతలు, వివిధ లోహ మిశ్రితమైన రంగురంగుల శిలలు, రసగంధకాలు, సజీవ మృతికల పైన అహోరాత్రులు పరిశోధన చేసేవాడు. యావత్ ప్రపంచంలో అద్భుత ఓషధీ నిలయంగా ప్రసిద్ధిగాంచిన శ్రీశైలాన్ని చూడటానికి, అక్కడ ప్రయోగాలు చేయటానికి నలుమూలలనుంచి వచ్చిన రుషి పుంగవులంతా ఓషధీ రహస్యాలను, తెలుసుకోవటానికి మహేశ్వరుని వద్దకు వచ్చేవారు. సృష్టి రహస్యాలను, ఓషధీ రహస్యాలను, శరీర రహస్యాలను భేధించిన మహేశ్వరుడు అమరత్వాన్ని సాధించాడు. తాను కనుగొన్న శ్రీశైల పర్వత రహస్యాలను తన అర్థనారీశ్వరి అయిన పార్వతీ దేవికి బోధించాడు. సనారీ ఈశ్వర సంవాదం మొదలైన గ్రంథాలు ఆవిధంగా అవతరించినవే. ఆది మధ్యాంతరహితుడైన సృష్టికర్తకు, స్త్రీ పురుష జననాంగాల సంకేతంగా శివలింగాన్ని సృష్టించి, దేవుని స్వరూపంగా లోకానికి అందించాడు. ఆదిదేవుడైన శివలింగ స్వరూపం ఈనాడు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలలోను పూజలందుకొంటూవుంది.

మహేశ్వరుడు మొట్టమొదటగా భాషకు ప్రాణం పోసి అక్షరాలకు ఆకృతి కల్పించాడు. క్రమంగా నాట్య, సంగీత, ఆయుర్వేదాది సమస్త శాస్త్రాలకు రూపకల్పనచేసి, తనను ఆశ్రయించిన రుషి పుంగవులందరికి విజ్ఞాన దానంచేసి, వారి ద్వారా విశ్వవిజ్ఞానాన్ని లోకవ్యాప్తం చేశాడు. అందుకే ఆయన అమరుడై విశ్వ విఖ్యాత సమరుడై, లోకమాత కౌమరుడై, ప్రమదగణ పరివేష్ఠిత భ్రమరుడై, సకలవిద్యావిజ్ఞాన వికాస ఢమరుడై, ప్రణవ పంచాక్షరీ మంత్ర, యంత్ర, తంత్ర చమరుడై, సకల మానవ మనోహరుడైనాడు.

మేహరోగాలు - మధుర ఆయుర్వేద యోగాలు

పైత్యం వల్ల వచ్చే దారుణమైన తలనొప్పులకు

దానిమ్మపూలు, గరిక సమంగా దంచి రసంతీసి ఆరసం ఎంత వుంటే అంత మోతాదుగా పాలుకలిపి, అందులో తగినంత పచ్చకర్పూరం, తేనెచేర్చి,తలకు మర్దనా చేయాలి. రెండు రెండు చుక్కలు ముక్కుల ద్వారా పీల్చాలి. వెంటనే వేడిపాలలో పంచదార కలిపి తాగాలి. ఇలాచేస్తే మరుక్షణమే. అంతటి భయంకరమైన తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

ఏ దోషంవల్ల వచ్చిన ఎలాంటి తలనొప్పి అయినా

వావిలి ఆకు కషాయంలో గోధుమలు వేసి ఉడికించి, అందులో కొద్దిగా నెయ్యికలిపి, ఆ వేడి వేడి కషాయంతో ముఖానికి ఆవిరి పట్టి ముక్కుద్వారా ఆవిరిపీలిస్తే వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన తలనొప్పు లన్నీ మాయమైపోతయ్.

మాటలు తడబడేవారికి

వసకొమ్ములు, వాకుడు కాయలు సమభాగాలుగా దంచిన చూర్ణాన్ని రోజూ పావుటీ స్పూన్ మోతాదుగా తేనెతో కలిపి చప్పరిస్తూ వుంటే మాటలు నంగినంగిగా రావటం తడబడటం తగ్గిపోయి, మాటల స్ఫుటంగా, నిర్దుష్టంగా వస్తయ్. దీంతోపాటు, క్రమక్రమంగా బుద్ధి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. దగ్గు, జలుబు, కంఠరోగాలు కూడా నయమవుతయ్.

మేహశాంతికి - చలువకు

ఖర్జూరపు పువ్వు, కొబ్బరి పువ్వు ఈతపువ్వు, తాటి పువ్వు, వీటిలో ఏ ఒక్క పూవునైనా తెచ్చి రసంతీసి పూటకు 30 గ్రా. మోతాదుగా పటిక బెల్లం(మిస్రీ)వంచిగంధం కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ ఉంటే, మేహ ఉడుకు తగ్గి, చలువ, శాంతి కలుగుతయ్.

సర్వమేహరోగవములకు

చిన్న పల్లేరు సమూల కషాయంగానీ, పల్లేరు కాయల కషాయం గానీ రోజూ 30 గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే అన్ని మేహ రోగాలు ఆశ్చర్యంగా తగ్గిపోతయ్.

నీరసం - కాళ్ళతీత

పచ్చి జీలకర్ర, వేయించిన జీలకర్ర సమభాగాలుగా తీసుకొని అందులో ఆ రెంటికి సమంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి, తగినంత ఆవునేతితో, పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే కాళ్ళనొప్పులు, పిక్కల నొప్పులు నీరసం రోగం తగ్గి పోతయ్.

20 మేహ రోగాలకు ఎదురులేని దివ్య ఔషధం

తంగేడు సమూల చూర్ణంలో సమంగా పంచదార కలిపి, పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే, 20-40 దినాల్లో ఇరవై రకాల మేహవ్యాధులు హరిస్తయ్. శరీరానికి శక్తి. బలము, వీర్యపుష్టి కలుగుతయ్. అయితే మేహవ్యాధులకు తగిన, ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు తెలుసుకొని పాటించి తీరాలి.

మేహ శాంతికి లేహ్యం

పిల్లి పెసలు వేయించి, పిండి విసిరి పటిక బెల్లం పాకంలో పోసి, దింపేటప్పుడు తగినంద ఆవునెయ్యి కలిపి, భద్రపరచుకోవాలి. ఆ లేహ్యాన్ని పూటకు- 5 గ్రాముల మోతాదుగా రెండూ పూటలా పుచ్చుకొంటూ వుంటే మేహ శాంతి, చలువ కలుగుతయ్.

సర్వమేహ రోగాలకు

మారేడు పండులోని గుజ్జు, చింతపండు, పంచదార సమభాగాలుగా పానకం తయారుచేసి రెండుపూటలా ఔన్స్ మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల మేహరోగాలలో, ఉడుకు తగ్గి చలువ చేస్తుంది. మేహ శాంతి కలుగుతుంది.

మేహ రోగహరి

తిప్పసత్తు పూటకు రెండు గ్రాములు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే మేహరోగాలన్నీ హరిస్తయ్.

మానసిక అలజడులు చెలరేగినప్పుడు గుండెల్లో బరువుగా దడగా వుంటుంది. ఎందుకు ?

అనూహ్యమైన విపత్తులను ఎదుర్కోవడానికి మన శరీరంలో తాత్కాలికంగా జరిగే మార్పే ఈ తతంగమంతా! అయితే ఇదే తంతు ప్రతిరోజూ, ప్రతిగంట, ప్రతిక్షణం జరుగుతూ వుంటే గుండె తన శక్తి సామర్ధ్యాలను, కోల్పోతుంది. అందువల్ల ఉద్రిక్తతలను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

యోగా ద్వారా, ధ్యానం ద్వారా ఇటువంటి అర్థంలేని భయాందోళనలను పూర్తిగా అదుపులో వుంచుకోవచ్చునని ప్రయోగాలలో రుజువయ్యింది.



మానసిక అలజడులు

ఈ అనుభవాన్ని దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే వుంటారు. విపత్కర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకై శరీరం తనని తాను సన్నద్ధం చేసుకునే స్థితిలో అత్యంత వేగంగా కొన్ని కొన్ని మార్పులు, చర్యలు జరుగుతాయి. ఉదాహరణకి మనం హఠాత్తుగా భయపడ్డామనుకోండి - అప్పుడు వెటనే 'ఎడ్రినలిన్' అనే హార్మోను రక్తంలోకి విడుదలవుతుంది. దాని ప్రభావం వల్ల రక్తనాళాల గోడలు కుంచించుకు పోతాయి. రక్తం వెళ్ళాల్సిన మార్గం కుచించుకుపోవడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరుగుతుంది. రక్తం పూర్తిస్థాయిలో చేరవలసిన ప్రదేశాలకు చేరదు కాబట్టి గుండె కొట్టుకొనే వేగం పెరుగుతుంది. అప్పుడు మన గుండె కొట్టుకోవడం మనకే క్లియర్ తెలిసిపోతూ వుంటుంది.

వివిధ వ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఓషధులు

★ చెంచా వుప్పును పెనంపై వేడిచేసి, దానిలో చెంచా సబ్బు ముక్కలు వేసి కరిగించాలి. దానిలో చెంచా కర్పూర తైలమును పోసి రోజుకు రెండుసార్లు దీనిని కట్టవలెను. **4,5** రోజులు యిట్లు చేసిన గోరుచుట్టు చిదుగుతుంది. ఇది చాలా మంచి మందు.

★ ఒక కప్పులో కిరసనాయిలు పోసి గోరుచుట్టు వచ్చిన వేలు దానిలో ముంచి వుంచిన నొప్పి తగ్గిపోతుంది. నొప్పి తగ్గే వరకు మరల మరల చేయాలి.

★ వేపాకులు, నువ్వులు సమభాగాలుగా నూరి కడితే వ్రణాలు మాయమవుతాయి.

★ ఒక తమల పాకులో గురిగింజంత ఎత్తు సున్నము **10**గ్రా ఆవు వెన్న కలిపి ఉదయం పూట తినాలి. ఇట్లు **8** రోజులు వాడితే, ఎంత కాలంనుంచి వున్న మొండి కామెర్ల వ్యాధి అయినా తప్పకుండ తగ్గిపోతుంది.

★ **10** గ్రాములు కంది ఆకులు మంచి నీళ్ళతో నూరి వడపోసి గంటకు ఒకసారి తాగిన కలరా తగ్గిపోవును.

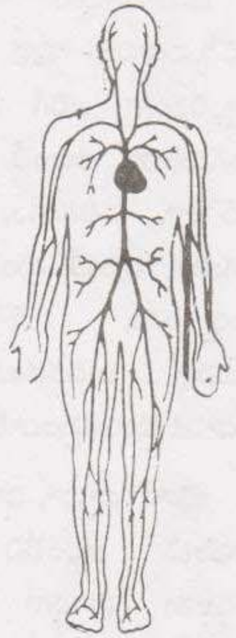
★ ముద్ద పసుపు గోరుచుట్టుపై పెట్టి గుడ్డచుట్టి పసుపు నీళ్ళు పోస్తూ ఉంటే గోరుచుట్టు తగ్గిపోతుంది.

★ పటికబెల్లం **20**గ్రా, ఆవాలు రెండున్నర గ్రా, కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దని నాలుగు మాత్రలుగా చేసి ఉదయం ఒక మాత్ర, సాయంత్రం ఒక మాత్ర చొప్పున, అరటిపండులో పెట్టి తింటూ వుంటే రెండు మూడు రోజుల్లోనే కామెర్ల వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

❖ ఉత్తరేణి వేళ్ళు నేలతాడి గడ్డలు సమంగా కలిపి దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచామోతాదుగా తేనెలో కలిపి తింటూ వుంటే చెవుడు దవుడుతీస్తుంది. (తగ్గిపోతుంది).

ఒక నిమిషానికి ఎవరినాడి ఎలా కొట్టుకోవాలి ?

కడుపులోని పిండంనాడి	:	150 నుండి 130 వరకు
అప్పుడే పుట్టిన శిశువుల నాడి	:	140 నుండి 130 వరకు
1 సంవత్సరంలోపు వారి నాడి	:	130 నుండి 115 వరకు
2 సంవత్సరాలలోపు, నాడి	:	115 నుండి 100 వరకు
3 సంవత్సరాల లోపు నాడి	:	100 నుండి 90 వరకు
4 నుండి 6 సం. వారి నాడి	:	90 నుండి 80 వరకు
7నుండి 14సం. వారి నాడి	:	90 నుండి 75 వరకు
14 నుండి 21 సం. వారి నాడి	:	85 నుండి 75 వరకు
22 నుండి 65 సం. వారి నాడి	:	75 నుండి 65 వరకు
66 నుండి వృద్ధాప్యం వరకు	:	85 నుండి 70 వరకు



పైన తెలిపిన నాడీ స్పందన సంఖ్య వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి, సుఖ దుఃఖాలను బట్టి ఆయావృత్తి, వ్యాపారాలను బట్టి, స్త్రీలకు, పురుషులకు, పిల్లలకు, వృద్ధులకు మారుతూవుంటుంది. నాడీ గమనంలో ఎక్కువ తేడా కనబడిందంటే, శరీరంలో రోగం ముదిరినట్లే అని తెలుసుకోవచ్చు. కాబట్టి ఎలాంటి కష్ట నష్టాలు ఎదురైనా ధైర్యంగా, ఓపిగ్గా ఎదుర్కోవటానికి ప్రయత్నించాలే గానీ బెంబేలు పడకూడదు.



దగ్గు - ఉబ్బసం- క్షయ రోగాలు
డబ్బు ఖర్చులేని
ఆయుర్వేద యోగాలు

''డబ్బు ఖర్చుగాకుండా ఇంత కఠినమైన మొండిరోగాలు నిజంగా ఎలా తగ్గుతయ్? వేలకు వేలు ఖర్చుపెట్టి ఎంతో మంది వైద్యులచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేసి, కిలోల కొద్ది టాబ్లెట్లు, గొట్టాలు మింగి, లీటర్ల కొద్దీ సిరప్‌లు తాగినా తగ్గని రోగాలు ఒక్క నయాపైసా ఖర్చుకాకుండ ఎలా తగ్గుతయ్?'' ఇలాంటి ఎన్నెన్నో సందేహాలు ప్రజల మనస్సుల్లో నాటుకుపోయి వున్నయ్. దాంతో పాటు డబ్బు బాగా ఖర్చయితే తప్ప జబ్బునయం కాదనే భావన కూడా ప్రజల్లో వుంది. ఎక్కువ ఫీజు తీసుకునే వైద్యుడే గొప్పవాడని, లక్షలకు లక్షలు ఖర్చుపెట్టించే సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్లే గొప్ప వైద్యశాలలని జనం నమ్ముతున్నారు. ఇలాంటి అవాస్తవికమైన అనర్థదాయక మైన ఆలోచనలు మన సమాజంలో ప్రబలటం వల్ల, మన వంటింట్లోనే అన్ని జబ్బులకు అద్భుతమైన ఔషధాలున్నాయని, మనంతినే తిండి లోనే మన ఆరోగ్య రహస్యం దాగి వుందనే నగ్నసత్యం, ఎవరూ గుర్తించటం లేదు. అందుకే, ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలిపేందుకే, మన భారతీయ ఆయుర్వేద గ్రంధాలలోని శాస్త్రీయ ఔషధ రహస్యాలను మీముందుంచుతున్నాం.

దగ్గులకు

అల్లంరసం 5 గ్రాములు, తేనె రెండున్నర గ్రాములు కలిపి ఒకమోతాదుగా, రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

పొడి దగ్గులకు

ద్రాక్షపండ్లు, యష్టిమధుకం, ఖర్జూరపు పండ్లు (విత్తనాలు లేనివి) ఈ మూడు వస్తువులు ఒక్కొక్కటి 20గ్రాములు, ఆకు పత్రి చూర్ణం దోరగావేయించిన పిప్పళ్ల చూర్ణం, ఏలక్కాయల చూర్ణం పటిక బెల్లం(మిస్రీ) చూర్ణం, ఈ మూడు వస్తువులు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా చొప్పున మొత్తం కలిపి దంచి, తగినంత తేనె వేసి ముద్దగా నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు రెండు లేక మూడు మాత్రల చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే పొడిదగ్గు హరించిపోతుంది.

ఘోరమైన ఉబ్బసానికి

యాభై గ్రాములు గోధుమలు, యాభై గ్రాములు మంచి పసుపు కొమ్ములు తీసుకోవాలి. పసుపు కొముల్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విరగకొట్టాలి. తరువాత గోధుమల్ని పసుపు కొమ్ముల ముక్కల్ని విడివిడిగా వేయించాలి. ఎలా వేయించాలంటే పొయ్యి మీద, మట్టి మూకుడు పెట్టి. సన్నమంటతో వేడిచేస్తూ ఆ మూకుడులో గోధుమలను పసుపు కొమ్ములను వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆరెండిటినీ రోట్లో మెత్తగా దంచి జల్లెడబట్టి, వస్త్ర ఘాళితం చేసి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని, ఒక గ్లాస్ బాటిల్లో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీళ్ల అనుపానంతో సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలాసేవిస్తూ వుంటే రెండు, మూడు వారాలలోనే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. క్రమంగా, ఎంత కాలం నుంచి వేధిస్తున్న మొండి ఉబ్బసమైన సమూలంగా హరించి పోతుంది.

★ అయితే ఉబ్బసం వ్యాధికి ఏమి తినవచ్చు? ఏమి తినకూడదు? అనే విషయాన్ని తెలుసుకొని సరైన ఆహారం తీసుకొంటూ ఈ ఔషధం వాడాలి.



దగ్గులో రక్తం పడుతుంటే

ధనియాలు దోరగా ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా దంచుకోవాలి. ఆ చూర్ణాన్ని పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా పటికబెల్లం పొడి (మిస్త్రీ) కలుపుకొని తింటూ వుంటే, అతిశీఘ్రంగా దగ్గులో రక్తంపడే వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

దగ్గు-ఉబ్బసం మరియు మూర్ఛలకు

అశ్వగంధ చూర్ణం 640గ్రా, శొంఠి చూర్ణం 320 గ్రా, పిప్పలికట్టె చూర్ణం 160 గ్రా, మిరియాల చూర్ణం 80గ్రా, ఏలక్కాయల చూర్ణం 40గ్రా, నాగకేసరాల చూర్ణం 20గ్రా, లవంగాలచూర్ణం 10గ్రా ఈ వస్తువు లన్నీ సన్నమంటమీద బాండీలో విడివిడిగా పోసి దోరగా వేయించాలి.

దగ్గులకు - పసుపు

పసుపుకొమ్ములను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విరిచి బాండీలే వేసి, సన్నసెగమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత వాటిని బద్రబరచుకొని, దగ్గు వచ్చినప్పుడు ఒకటి రెండు ముక్కల్ని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

దగ్గులకు - మిరియాలు

చలువ మిరియాలను మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి పూటకు సగం టీ స్పూన్ మోతాదుగా ఆవునెయ్యిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.

కోరింతదగ్గుకు

దానిమ్మకాయల పై బెరడును బాండీలో వేసి సన్నసెగమీద దోరగా వేయించి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణాన్ని పూటకు, మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత తీసుకొని అందులో తేనె కలిపి సేవించాలి. ఇలా రెండు పూటలా చేస్తూ వుంటే కోరింతదగ్గు తగ్గిపోతుంది.

మొలలు(పైల్స్) ఎందుకొస్తయ్ ? ఎలా పోతయ్ ?

మొలలు అంటే

మలద్వారమైన గుదములోపలి పొరలలో పుట్టే అధికమాంసపు పిలకలనే మొలలు అంటారు.

కొన్ని సందర్భాల్లో మొలలు కేవలం గుదములోనే కాకుండ, పురుషాంగం మీద, స్త్రీల యోని మీద ముఖము, ముక్కు, చెవి, కళ్ళరెప్పలు, చర్మము మీద పలుచోట్ల కూడా మొలలు పెరుగుతయ్.

మొలలు ఎన్నిరకాలు

మలద్వారమైన ఆసనానికి నాలుగున్నర అంగుళాల లోపల ప్రవాహిణి, విసర్జని సంవరిణి అనే మూడు పొరలుంటయ్. ఈ మూడింటిలో లోపలి ప్రవాహిణి పొరలో పుట్టే మొలలు పుట్టుకతో వస్తయ్. మధ్యలో విసర్జని పొరలో పుట్టే మొలలు, వాత, పిత్త, కఫ దోషాల్లో ఏవో రెండు దోషాల కలయిక వల్ల ఏర్పడతాయ్. ఇవి ఎంతో కష్టసాధ్యంగా నయమౌతయ్. క్రింద సంవరిణి పొరలో పుట్టే మొలలు ఒకే దోషం వల్ల పుడతయ్. కాబట్టి, ఎక్కువ కష్టం లేకుండ నయమవుతయ్. అయితే మొలలైనా ఎక్కువకాలం ఉపేక్షిస్తే అంత సులభంగా నయంకావు.

పుట్టుకతో మొలలు వున్నవారి లక్షణాలు

వీరు పుట్టుకనుంచే మలబద్ధకం కలవారుగా వుంటారు. శరీరం కృశించి కాంతి విహీనంగా వుంటుంది. ఎక్కువగా వాత వాయువుతో కూడిన మల మూత్ర విసర్జన చేస్తుంటారు. ఏ చిన్న ఆందోళనకు తట్టుకోలేని వారుగా ఓర్పు లేని ఆవేశపరులుగా వుంటారు. ఎప్పుడు ఏదో కోల్పోయి నట్లుగా దీనంగా వుంటారు. ఎక్కువగా వాత వ్యాధులు కలగటం, మూత్రంలో చక్కెర పోవటం మూత్రాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడటం, అజీర్ణ వ్యాధులకు గురికావటం మొదలైన సమస్యలు కలిగి, జీవితాంతం నరక యాతన అనుభవిస్తారు.

మధ్యలో మొలల జబ్బు వచ్చిన వారి లక్షణాలు

ఒక దాని కొకటి పడని విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను ఒక్కసారే తీసుకోవటం వల్ల, ఎక్కువగా పగలు నిద్రించటం రాత్రిమేలు కోవటం వల్ల, గంటల తరబడి ఒకేచోట రక్తప్రసరణకు అవరోధం కలిగేలా, వాతవాయువును నిరోధించేలా కూర్చోవటం వల్ల, స్పాంజి, రెగ్జిన్ సీట్లలో అమితమై వేడి పుట్టేంతవరకు కూర్చోవటం వల్ల కిందికి వెళ్ళవలసిన అపానవాయువు పైకి వ్యాపించి శరీర పోషణకు సహకరించే, సమానవాయువుని, వ్యానవాయువుని, ప్రాణ వాయువుని, ఉదాన వాయువుని, పిత్తాన్ని కఫాన్ని ప్రకోపం పొందించి, మొలలు పుట్టుకకు కారణమవుతుంది. ఎప్పుడు చిరాకు, చికాకు, కూర్చోలేక, నిలుచోలేక, వేడిచేసే పదార్థాలు తిన్నప్పుడల్లా విపరీతమైన బాధకలుగుతూ అవస్థలు పడు తుంటారు.



మొలల నివారణా మార్గాలు

మొలలను సమూలంగా నిర్మూలించటం కోసం, కొందరు శస్త్ర చికిత్స ద్వారా, కొందరు క్షార చికిత్సద్వారా, కొందరు అగ్ని చికిత్స ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.

అయితే ఈ మూడు చికిత్సా విధానాల్లో ఏ మాత్రంలోపం జరిగినా నపుంసకత్వం రావటం శరీరబాగాల్లో వేడి పుట్టటం దారుణమైన శూల పుట్టటం కడుపుబ్బరం కలగటం రక్తస్రావం, మలస్రావం ఎక్కువ కావటం చివరకు ప్రాణాలకే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఎంతో అనుభవమున్న

వైద్యుల వద్దనే ఈ మూడు విధానాల చికిత్సలు చేయించుకోవాలి. లేకపోతే కిందరాస్తున్న అతిసులభమైన ఆహార చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించండి.

మజ్జిగతో మొలల వ్యాధి అంతం

మంచి అనుభవం వున్న వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఈ చికిత్సను రోగి ప్రారంభించాలని ప్రసిద్ధ వైద్య శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నారు.

ఎంతకాలం మజ్జిగ చికిత్స

కాలము, రుతువుల స్వభావాన్ని బట్టి, రోగి శారీరక బలాన్ని బట్టి రోగము యొక్క తీవ్రతను బట్టి రోగి జీర్ణ స్థితిని బట్టి, వారం గానీ, పది రోజులుగానీ, పదిహేను రోజులు గానీ, ఒక నెల రోజులు గానీ మజ్జిగ చికిత్స అనుసరించాలి.

మజ్జిగతో చికిత్స ఎలా?

మొదటిరోజు

శరీరంలో స్వతహాగా, జఠరాగ్ని తక్కువగా వున్నవాళ్ళు అంటే అరుగుదల తక్కువగా వున్నవాళ్ళు రెండు పూటలా కేవలం మజ్జిగనే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. కవ్వంతో చిలికిన మజ్జిగనే వాడాలి. ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఏవీ కూడదు.

జఠరాగ్ని ఎక్కువగా వున్న వాళ్ళు అంటే అరుగుదల, ఆకలి బాగా వున్నవాళ్ళు పగటి పూట ఆహారంగా కేవలం మజ్జిగనేతాగి, రాత్రి ఆహారంగా వేయించిన వరిపేలాల పిండిని మజ్జిగలో బాగా నానబెట్టి, అది పలుచటి జావకాకుండ, మరీ గట్టిగా వుండకుండ నాలుకతో నాకే విధంగా తయారు చేసి తీసుకోవాలి.

రెండవరోజు

మొదటి రోజు రాత్రి తీసుకున్న వరిపేలాల ఆహారము సరిగా జీర్ణమైనదా లేదా గమనించుకొని, రెండవ రోజు పగలంతా ఆహారంగా మజ్జిగ మాత్రమే వాడాలి. రాత్రికి, పేలాల పిండితో వండిన జావగానీ, గోధుమ జావగానీ, వరి నూకల జావగానీ మజ్జిగ సైంధవలవణం కలిపి తాగాలి.

మూడవరోజున

పగలంతా ఆహారంగా వెన్నగల మజ్జిగను మాత్రమే తాగాలి. దీని అర్థం మొదటి రెండు రోజులు వెన్న తీసిన మజ్జిగను వాడాలని. రాత్రి ఆహారంగా రెండవరోజు రాత్రిలాగే మజ్జిగ సైంధవలవణం కలిపిన జావ తాగాలి.

నాల్గవరోజున

ఈ రోజునకూడా, రెండు మూడొవ రోజుల్లోలాగే పగలు, రాత్రి, ఆహార నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి.

ఐదవరోజున

పగటి పూట మాత్రం వెన్నతో వున్న మజ్జిగను మాత్రమే సేవించాలి. రాత్రి ఆహరంగా మెత్తగా వండిన అన్నంలో పెసరకట్టు గానీ, కందికట్టుగానీ, పోపు పెట్టుకొని కలుపుకొని తినాలి.

ఆరవ రోజున

పగటి పూట కేవలం వెన్నతో గల మజ్జిగను సేవించాలి. రాత్రి ఆహారంలో, పాత బియ్యం, బార్లీ, పొట్లకాయ, కంద, పెరుగుతోట కూర, చిలక తోటకూర, ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవువెన్న, ఇంగువ సైంధవలవణం, లేత మామిడి పిందెలు, పెసరకట్టు, నిమ్మ, ఉసిరి, చింత పచ్చళ్ళు నారింజ, బత్తాయి పండ్ల రసాలు, వీటిల్లో అనుకూలమైన పదార్థాలను వాడుకోవచ్చు.

7 నుంచి 30 రోజుల వరకు

పైన తెలిపినట్లుగా రోగి బలానుసారం కాలస్వభావాన్ని బట్టి, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి ఏడురోజులా? పదిరోజులా? పదిహేనురోజులా? నెల రోజులా? అనేది నిర్ణయించుకొని చికిత్స ఇదే విధంగా, పగలు, రాత్రి ఆహార విధానాలను అనుసరించాలి.

చికిత్సను విరమించటం ఎలా?

అంటే ఉదాహరణకు, రోగికి వారం రోజుల చికిత్స చాలనుకోండి. ఎనిమిదవ రోజునుంచి, పగటి పూట ఆహారంగా ఒకేసారి ఎక్కువ భోజనం చేయగూడదు. ఉదయం మజ్జిగ తాగుతూ మధ్యాహ్న భోజనంలోకి, వేయించిన పేలాల పిండిని మజ్జిగలో నానబెట్టి తినాలి రాత్రి భోజనం మామూలే. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)

చర్మ వ్యాధులు - అమృత ఓషధులు

మొలగజ్జికి

అరటి పండు తొక్కను గానీ, పచ్చి పొగాకును గానీ మొలకు గట్టిగా కట్టుకడుతూ వుంటే మొలగజ్జి తగ్గిపోతుంది.

చిడుమునకు-దురదలకు

ప్రతిరోజూ ఆవు పేడను ఒళ్ళంతా పూసుకొని ఎండలో కూర్చొంటూ వుంటే చిడుము, దురద హరించిపోతయ్.

గజ్జికి

గంధము, కొబ్బరినూనె సమ భాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి, గజ్జి వున్నచోట పట్టించి, అయిదారు గంటల తరువాత స్నానం చేస్తూ వుంటే అతి శీఘ్రంగా గజ్జి తగ్గిపోతుంది.

అన్ని చర్మవ్యాధుల్లో రక్త శుద్ధికి

ప్రతిరోజూ 10 గ్రాముల నెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేసి బాగా వేయించి వడపోసి, మిరియాలు తీసివేసి మిగిలిన నెయ్యిని, అన్నంలోగానీ, రొట్టె మీదగాని వేసుకొని తింటూ వుంటే నెల రోజుల్లో దేహం లోని రక్తమంతా శుద్ధి అవుతుంది దీనివల్ల చర్మవ్యాధులు తగ్గటమే కాకుండ దేహపుష్టి రక్త వృద్ధి కూడా కలుగుతయ్

తామరకు

కర్బూజ కాయలోని గింజల్ని మంచి నీళ్ళతో మెత్తటి వెన్నలాగా మర్దించి, తామర పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే తామర తగ్గిపోతుంది.

శరీర దుర్గంధానికి

మారేడు ఆకుగానీ, నేరేడు ఆకుగానీ, తులసి ఆకుగానీ, మంచి నీళ్ళతో ముద్దగా నూరి ఒళ్ళంతా పట్టించుకొని ఒక గంట ఆగి స్నానం చేస్తూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే శరీరపు కంపు హరించి, మంచి సువాసన కలుగుతుంది.



కాలిన పుండ్లకు

రాతి సున్నపు తేటనీరులో తగినంత వేపనూనె కలిపి కాలిన గాయాలపై లేపనం చేస్తూ వుంటే గాయాలు చాలా తొందరగా తగ్గిపోతయ్. దీనివల్ల సహజమైన చర్మం రంగుకూడా వస్తుంది.

ఎండాకాలం-వళ్ళు పేలితే

మెత్తటి బియ్యపు పిండిగానీ, మంచి గంధంగానీ పేలినచేట లేపనం చేస్తూ వుంటే పేలుడు తగ్గి హాయిగా వుంటుంది.

చెప్పు కరిచిన పుండ్లకు

పుండు మీద కొంచెం కొబ్బరి నూనె రాసి, దాని మీద వేపాకులు కాల్చిన బూడిద చల్లుతూ వుంటే పుండ్లు బాధతగ్గి, పుండు కూడా అతి శీఘ్రంగా తగ్గిపోతుంది.

గజ్జి-తామర-చిడుము దురదలకు -లోపలికి ఔషధం

ఉసిరికకాయ, కరక్కాయ, మినపప్పు ఈ మూడు సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి, పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున 2 పూటలా నెయ్యితో కలిపి తింటూ వుంటే పై వ్యాధులన్నీ 40 రోజుల్లో హరించిపోతయ్.

తెగిన గాయాల నుండి రక్తం ఆగకపోతే

పచ్చి గరిక, ఏలకులు, ఉత్తరేణి ఆకు ఈ మూడు కలిపి, నూరి ఆ గంధాన్ని రక్తం కారే చోట వేస్తే వెంటనే రక్తం ఆగిపోతుంది.

కాలి పగుళ్ళకు

గుగ్గిలం 50 గ్రాములు, ఆవనూనె 50 గ్రాములు ఈ రెండూ కలిపి వేడిచేసి కరిగించాలి. తరువాత అందులో కొంత మంచినీరు కలిపి మర్దిస్తే అది వెన్నవలె తయారవు తుంది. ఆ వెన్నను పాదాలకు రాస్తూ వుంటే పగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

పోబి మచ్చలకు

హారతి కర్పూరం, తులసి ఆకురసం సమభాగాలుగా కలిపి నూరి, ఆ రసాన్ని పోబి మచ్చల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే మచ్చలు హరించిపోతయ్.

అన్ని రకాల వాపులకు

1. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే అన్ని రకాల వాపులు మాయమైపోతయ్.

2. మెంతులు నూరి రాసినా వాపులు తగ్గుతయ్

చర్మ రోగతైలం

గుంటగలగర ఆకు రసం, గురివింద ఆకు రసం, నువ్వులనూనె సమానభాగాలుగా కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకూ కాచి, ఆ నూనె లేపనం చేస్తూ వుంటే అన్ని రకాల చర్మ వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

చంద్రుడుకు చర్మ రోగాలకు

గసగసాలను పాలతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని పట్టిస్తూవుంటే తలలో చుంద్రు శరీరం మీద చర్మ రోగాలు మాయమై పోతయ్.

పిప్పి గోళ్ళకు

వెలిగారాన్ని పొంగించి,కొంచెం నీళ్ళపై తడిపి, పిప్పి గోళ్ళ మీద పట్టు వేస్తూ వుంటే, పిప్పి గోళ్ళు హరించి మామూలుగా మంచి గోళ్ళు పుట్టుకొస్తయ్. లేక కరక్కాయ పొడిని మంచినీళ్లతో నూరి పిప్పిగోళ్ళమీద పట్టేస్తూ లోపలికి కూడా కరకపొడిని తేనెతో కలిపి లోపలికి కూడా కరకపొడిని తేనెతో కలిపి అరచెంచా మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే పిప్పిగోళ్ళు, చీము కట్టిన గోళ్ళు హరించిపోయి, మంచిగోళ్ళు వస్తయ్.

దెబ్బలకు- వాపులకు శరీరంపై ఏర్పడే కంతులకు

1. ఆవునెయ్యి ఎక్కువగా తింటూ వుంటే కంతులు కరిగిపోతయ్.

2. రెడ్డివారి నానుబాలు అనే మొక్క నుండి వచ్చే పాలను కంతుల మీద లేపనం చేస్తే ఆశ్చర్యకరంగా కంతులు కరగిపోతయ్.

3. ఆవాలు, మునగ విత్తులు జనప విత్తులు అవిసెగింజలు, ముల్లంగి గింజలు, బార్లీ గింజలు ఈ పదార్థాలన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి పుల్లటి మజ్జిగతో నూరి, ఆ గంధాన్ని లేపనం చేస్తూ వుంటే కంతులు కరగిపోతయ్.

గజ్జల్లో–చంకల్లో బిళ్ళలు కట్టినప్పుడు

పత్తి ఆకులు, మిరియాలు సమభాగంగా నూరి, ఆ ముద్దను బిళ్ళలమీద కడుతూ వుంటే వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్

అన్ని రకాల వ్రణాలకు

గంగరావి చెట్టు ఆకుల కషాయంతో వ్రణాలు పుండ్లు కడుగుతూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

ఆ నెలకు– పులిపిరులకు కాలి చేతుల, పగుళ్ళకు

ఉత్తరేణి బూడిద, హరి చందనం సమభాగాలుగా నూనెతో నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే పైన చెప్పిన బాధలన్నీ హరించిపోతయ్

నల్ల మచ్చలకు

ఉల్లిగింజల్ని మంచినీళ్ళతో నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే నల్ల మచ్చలు తగ్గి, మామూలు చర్మపు రంగు వస్తుంది.

అరి కాళ్ళు–అరిచేతులు చెమటతో తడుస్తూ వుంటే

నువ్వుల నూనెలో వాము చూర్ణాన్ని నానబెట్టి ప్రతిరోజూ, 5 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే చెమట కారటం తగ్గిపోతుంది.

చెవుడుకు

నేలతాడి గడ్డల చూర్ణము, బావం చాల చూర్ణము సమంగా కలిపి పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా చెవుడు తగ్గుతుంది. దానితోపాటు, ఉదర రోగాలు, చర్మవ్యాధులు రక్తదోషాలు హరించిపోయి, శరీరానికి అమితమైన శక్తి కలుగుతుంది.

కాలినప్పుడు బొబ్బలు ఎక్కకుండా

ఏదైనా ప్రమాదంలో కాలి నప్పుడు వెంటనే మెంతుల్ని మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి కాలిన చోట లేపనం చేస్తే నిమిషాలలో మంట తగ్గిపోతుంది. బొబ్బలు ఎక్కవు. పుండు త్వరగా మాని పోతుంది.



✣ మనగాకు రసంలో తేనెకలిపి రంగరించి, కళ్ళకు కాటుకలాగా పెడితే, కళ్ళపోట్లు, మంటలు మాయమై పోతయ్

స్వదేశీయులకు విదేశీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

ఏ దేశానికైనా ఆదేశ ప్రజల సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను బట్టి ఆ దేశ కాలమాన వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి పర్వదినాలు ఏర్పడుతుంటయ్. వాటిని ఆచరిస్తూ ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా జీవించటం ఆదేశ ప్రజల ధర్మం. ఆ ధర్మాన్ని మరచిపోయి స్వదేశీ సంస్కృతిని, స్వంత పర్వదినాలను ఆచరించకుండ, విదేశీ నాగరికతా వ్యామోహంలో పడ్డ ఏ జాతికైనా దురవస్థ తప్పదు. ప్రస్తుతం మనం సరిగా అదే పరిస్థితిలో వున్నాం.

విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని ఆచరించగూడదని మా ఉద్దేశం కాదు. ఆ వెర్రి వ్యామోహంలో స్వజాతి నూతన సంవత్సరాన్ని మరచిపోకూడదని మా అభిమతం. ఎవరి పర్వదినాలను వారు జరుపుకోటం, ఎవరి పద్ధతులను వారు అనుసరించటంలోనే, వారి శ్రేయస్సు, భవిష్యత్తు ఆధారపడివుంటయ్.

ఇప్పటికే మనం, వేషంలో, భాషలో ఆహారంలో దైనందిన జీవితంలోని ప్రతిసంఘటనలోనూ విదేశీ నాగరికతకు అలవాటుపడిపోయాం. దానివల్ల మన భారతజాతిలో సహజంగా వుండే ఆత్మీయతలు, ఆప్యాయతలు, నైతిక విలువలు నశించిపోయి, వాటి స్థానంలో ద్వేషం, అసూయ, దౌర్జన్యం, దుర్మార్గం మొదలైన అమానవీయ రాక్షసభావాలు పెచ్చుపెరిగి పోయినయ్. శరీరాలు, మనసులు కలుషితమై, జాతి జాతంతా వ్యాధి గ్రస్తమైపోయింది. ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరచి, మనమంతా, స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లా బ్రతికుతున్నామనే నిజాన్ని ఒప్పుకొని, స్వజాతి నాగరికతా విలువలను తెలుసుకొని, మనజాతి ఉనికిని, గౌరవాన్ని గతవైభవాన్ని కాపాడుకుందాం. వచ్చే ఉగాదినాడు మన నూతన సంవత్సర విశేషాలను తలచుకొని హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు చెప్పుకుందాం.

పాఠకులు సంప్రదించవలసిన వేళలు

ఫోన్‌ద్వారాగానీ, నేరుగా వచ్చిగానీ సలహాలు పొందగోరువారు ఉ. 7 నుండి 10గం సా. 4నుండి 9 గం. మధ్య మాత్రమే సంప్రదించాలి. ముందుగా ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి టైం తీసుకొని రావాలి. ఇది పాఠకుల సౌకర్యం కోసమే.

అమృత ఆయుర్వేద చర్మ రోగ హర ఔషధాలు

డా. కె. విశ్వనాథం ఎస్.డి

సకల చర్మరోగహర సోమరాజీ చూర్ణం - 1

బావంచాలు కరకపెచ్చులు, ఉసిరిక పెచ్చులు, తానికాయ పెచ్చులు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు మిరియాలు, నేలవేము, వేపచెట్టుమీద పెరిగే బదనిక ఈ వస్తువులను సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం కొట్టాలి. జల్లెడబట్టి ఒక గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 20 గ్రా. మోతాదుగా 50 గ్రా, గోమూత్రంలో కలుపుకొని, రెండు పూటలా సేవించాలి.

ఇదే చూర్ణాన్ని గోమూత్రంలో కలిపి మెత్తగా నూరి పైకి కూడా లేపనం చేస్తూ వుండాలి.

ఇలాచేస్తూవుంటే 40 నుండి 100 రోజుల్లో పద్దెనిమిదిరకాల చర్మ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



సోమరాజీచూర్ణం - 2

బావంచాల చూర్ణం ఒక భాగం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు కలిపిన చూర్ణం ఒక భాగం, కలిపి పూటకు పది గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా వేడినీళ్ళు అనుపానంతో తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా సర్వ కుష్టువ్యాధులు అగ్నిలో దూది మాడి పోవునట్లుగా హరించిపోతయ్.

3. హరిద్రాలేహ్యం

మంచి పసుపు కొమ్ముల చూర్ణం 300 గ్రా. ఆవునెయ్యి 240 గ్రా, ఆవుపాలు 16 లీటర్లు, పటికబెల్లం 1200 గ్రా. శొంఠి చూర్ణం 40 గ్రా. పిప్పళ్ళు చూర్ణం 40 గ్రా, మిరియాల చూర్ణం 40 గ్రా. దాల్చినచెక్క చూర్ణం 40 గ్రా, చిన్న ఏలకుల చూర్ణం 40 గ్రా, ఆకుపత్రి చూర్ణం 40 గ్రా. వాయువిడంగాల చూర్ణం 40 గ్రా. తెల్ల తెగడ చూర్ణం 40 గ్రా. ఉసిరిక కాయ

బెరడు చూర్ణం 40 గ్రా, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం 40 గ్రా. నాగకేసరాల చూర్ణం 40 గ్రా. తుంగముస్తల చూర్ణం 40 గ్రా. శుద్ధిచేసిన లోహ భస్మ చూర్ణం 40 గ్రా. చొప్పున ముందుగా సేకరించుకొని సిద్ధంచేసుకోవాలి.

ఎలా తయారుచేయాలి ?

ఒక కుండలో ఆవుపాలు పోయాలి. పాలను మరగిస్తూ అందులో ముందుగా పసుపుపొడి పొయ్యాలి. పసుపు, పాలు కలుస్తూ క్రమంగా కోవాలాగా మారుతూ వుంటుంది. కోవా అవగానే అందులో ఆవునెయ్యి పొయ్యాలి. తరువాత పటికబెల్లం పొడిలో నీళ్ళు కలిపి దాన్ని పానకంలా తయారుచేసి, ఆ పానకాన్ని పాత్రలో పోయాలి. ఇవన్నీ కలుస్తూ వుండగా పైన చెప్పిన ఆ చూర్ణాలను పాత్రలో కలపాలి. చిన్నమంట మీద క్రమంగా వండుతూ నీరు ఇగిరి పాత్రలోని పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయి లేహ్యంలాగా అయ్యే సమయంలో పదార్థాలు మాడకుండ దించుకోవాలి.

ఓ వారం రోజులపాటు, పాత్రపై మూకుడు మూసి వాసెన కట్టుకట్టి, కదిలించకుండ గాలిలేని చోట వుంచాలి.

తరువాత ఔషధం వాడుకొనేవారు విరేచనాలకు మందు వేసుకొని శరీరం శుద్ధి చేసుకొని మంచి తిథి, నక్షత్రం చూసుకొని, ఉదయం పరకడుపున, మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయేముందు రెండుపూటలా 5 గ్రా. నుంచి 10 గ్రా. వరకు, శరీర బలాన్ని బట్టి లేహ్యం తింటూ అనుపానంగా 1 గ్లాస్ ఆవుపాలు తాగుతూ వుండాలి.

ఈ విధంగా 40 దినాలు ఔషధం సేవించేటప్పటికి, వంటిపైనున్న దురదలు, దద్దుర్లు, మచ్చలు, పొడలు, తామర, గజ్జి కురుపులు మొదలైన అతిభయంకర చర్మరోగాలన్నీ హరించి పోతయ్. రక్తం పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. ఈ లేహ్యాన్ని మరికొంత కాలంపాటు సేవించటం ఉత్తమం.



చర్మ వ్యాధులకు గంధక తైలం - 1 (పై పూతకు)

కురసాని వాము 120 గ్రా. తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరాలి. నూరి బిళ్ళల్లాగా చేసి ఎండపెట్టాలి. ఎండిన తరువాత ఆ బిళ్ళల్ని 240 గ్రా. నువ్వుల నూనెలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి, బిళ్ళలు నల్లగా మాడేవరకు మరగబెట్టాలి. సన్నమంట మీద మరగబెట్టాలి. తరువాత బాండీ దించి నూనె చల్లారిన తరువాత బిళ్ళలను తీసి పారవేసి నూనె వడపోయాలి. ఆ నూనెలో 100 గ్రా. అమరశిల గంధకం కలిపి, గంధకం, నూనె, ఈ రెండు కలిసి పోయేట్టుగా మెత్తగా నూరాలి. తరువాత ఆ పదార్థాల్ని బాండీలో పోసి, సన్నటిసెగ మీద మళ్ళీ కొద్దిసేపు వేడి చేయాలి. అప్పుడు అమరశిల గంధకం అంతా నూనెలో పూర్తిగా కలిసిపోతుంది. ఈ తైలాన్ని ఏ చర్మ వ్యాధికైనా పై పూతగా లేపనం చేస్తూవుంటే , ఆ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

చర్మ వ్యాధులకు నింబరాజీ తైలం - 2

వేపాకులు 100 గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా దంచి అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి కాయాలి. పాత్రలోని నీరు 100 గ్రా. మిగిలినప్పుడు దించి గుడ్డలో వడపోయాలి. ఆకషాయంలో 20 గ్రా. ఆవనూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి రసము ఇగిరి, కేవలము నూనె మిగిలేటట్లుగా మరగించి దించాలి. తరువాత వడపోసి భద్రపరచుకోవాలి. ఈ నూనెతో, గాయాలకు, పుండ్లకు, కురుపులకు లేపనం చేస్తూవుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

చర్మ రోగాలలో ఏమి తినివచ్చు ?

పాతబియ్యం, పాతనెయ్యి, బార్లీ గోధుమలు, కొర్రలు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, వేప పువ్వుతో చేసిన కారంపొడి, పెరుగుతోటకూర పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, ఆవునెయ్యి ఆవు మజ్జిగ, తేనె, నీరుల్లి, పాత నిమ్మ దబ్బ, ఉసిరిక పచ్చళ్ళు తినవచ్చు.

తినకూడనివి

చింతపండు, పులుసు, ఎక్కువ కారము ఆవ, గుమ్మడి, వెల్లుల్లి, వంకాయ, గోంగూర పచ్చిమిరప, పెరుగు, పాలు, బెల్లము, కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ, నువ్వులు, మినుములు, చెరకురసం, పానకం, చేపలు, కోడిగుడ్డు, కోడి మాంసం, పావురం మాంసం, ఎక్కువగా స్త్రీ సంభోగం, వ్యాయామం పనికిరావు.

దద్దుర్లు రోగాలు ఆయుర్వేద యోగాలు

అగ్ని విసర్పిణి

ఒక విధమైన దద్దుర్లు రోగం. ఇది ముఖ్యంగా నాశిక ప్రాంతంలో అంటే ముక్కు మీద ఆరంభం అవుతుంది. ఈ బాక్టీరియా శరీరంలో ప్రవేశించిన వెంటనే తీవ్రమైన జ్వరం మొదలవుతుంది.

చర్మం ఎర్రగా బండబారుతుంది. శరీర భాగంలో అక్కడక్కడ బుడిపెలు (పొంగు వచ్చిన రీతిలోనే) పొంగుతాయి. రోగి చాలా అసౌకర్యంగా ఫీలవుతూ నీరసంతో, బలహీనతతో సంకట పడుతూ మనిషి రుగ్మతగా వుంటాడు. ఒక్కోసారి ఒళ్ళంత చల్లబడుతుంది. కొంత సేపటికి మళ్ళీ విపరీతంగా జ్వరం ముంచుకొస్తుంది.

దద్దుర్లకు వెనువెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి అన్నది చాలా ముఖ్యం. దీనికి తగిన ఔషధాలతో చికిత్సించక పోతే ప్రాణానికి ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాద మెంతైనా వుంది. ఇది ముఖ్యంగా కంఠం గొంతు భాగంలోకి శ్వాశకోశ నాళాల్లోకి త్వరితంగా చొచ్చుకుపోయే గుణముంది. మరియు వ్యాపిస్తే ఈ జబ్బుని నయం చెయ్యటం చాలా కష్టసాధ్యమవుతుంది. రోగి మరణించవచ్చు.

జ్వరం తీవ్రస్థాయి అందుకున్నప్పుడు దేహంమీద బుడిపెలు చకచక బయలుదేరి రసికతో కూడి వుంటాయి. చంటి పిల్లలకి ఈ వ్యాధి వస్తే పాలిచ్చే తల్లికి ఈ రోగం అంటుకునే ప్రమాదం వుంది. కనుక జాగ్రత్తగా వుండాలి.

చికిత్సలు

1) వామును నిప్పుమీద వేసి పొగను శరీరం మీది దద్దుర్లకు తగిలేటట్లుగా చేస్తూవుంటే దద్దుర్ల బాధ అణుగుతుంది.

2) సర్జాక్షారము, సైంధవలవణం, ఆవనూనె ఈ మూడు సమభాగములుగా మర్దించి లేపనం చేస్తూవుంటే, ఒక గంట ఆగి వేడినీళ్ళతో స్నానం చేయిస్తూ వుంటే దద్దుర్లు హరించిపోతయ్.

3) మిరియాలు 30గ్రా శుద్ధ గంధకం 20 గ్రా, నెయ్యి 60 గ్రా తేనె 25గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి ముద్దగా నూరి పూటకు కుంకుడు గింజంత మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దద్దుర్లు దురదలు హరించిపోతయ్.

4) నెయ్యి, సైంధవలవణం సమభాగాలుగా కలిపి నూరి వంటికి పట్టించుకొని కంబళి కప్పుకొని పడుకుంటే ఎలాంటి దద్దుర్లైనా తగ్గిపోతయ్.

5) వళ్ళంతా ఆవనూనె రాసుకొని, త్రిఫల చూర్ణం అర టీ స్పూన్‌లో తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే శీత పైత్యం వల్ల వచ్చిన దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.



గవద బిళ్లలు నివారణలు

గవద బిళ్లలు - నివారణలు

నోరు దవడలు క్రింది భాగంలో లాలాజల గ్రంథులు వాచి గవదబిళ్లలు ఏర్పడ తాయి. ఇవి సామాన్యంగా తరమ బాల్యతరుణంలో పిల్లల్లో ఎక్కువగా వస్తాయి.

తినడానికి త్రాగడానికి అతికష్టతరవుతుంది. గొంతు పచ్చిపుండులా మారుతుంది. గొంతు భాగంలో చేతితో తడిమితే ఉబ్బెత్తుగా వాపులు స్పష్టంగా తెలుస్తయ్.

గవదబిళ్లలు హరించడానికి

1. చల్లపిల్లిగడ్డలు చారెడు మెంతిగింజలు, చారెడు నీటిలో వేసి మెత్తగా పేస్టులా రుబ్బి గొంతు భాగం వద్ద పట్టువేయాలి.

2. కలబంద మొక్క ఒక రేక తీసుకుని ఒకవైపు పైపొర తీసివేసి చిటికెడు వంచి పసుపు చిలకరించి చిక్కటిరసం తీసి గొంతు భాగం మీద వేసి కట్టుకట్టాలి.

3. రావి చెట్టు ఆకుని తీసుకుని ఆవునెయ్యిగాని, నువ్వుల నూనెనిగాని గోరువెచ్చగ కాచి రాగి ఆకుకి దట్టంగా పట్టించి దానిని గవదబిళ్ళలు వున్న ప్రాంతం మీద వేసి కట్టుకట్టాలి.

4. దుప్పికొమ్ముని కాల్చి మసిజేసి ఆ చూర్ణాన్ని పూటకు పావు చెంచా మోతాదుగా రోజుకి మూడుసార్లు ఇవ్వడంవలన గవదబిళ్లలు శ్రీఘ్రంగా హరించి పోతయ్.

వివిధ వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు

(గత సంచిక తరువాయిభాగం)

ఉదరరోగాలు

కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించటం వల్ల, తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవటం వల్ల, ఒక దానికి ఒకటి పడని విరుద్ధమైన ఆహారపదార్థాలను సేవించడం వల్ల, రాత్రి మేల్కొని పగలు నిద్రించటంవల్ల శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల 1. వాతోదరవ్యాధి, 2 జలోదరవ్యాధి 3. ప్లీహోదరవ్యాధి 4. బద్ధ గుదము, అనగా మలము గట్టిపడి మలద్వారమైన గుదము బధింపబడుట మొదలైన ఉదరవ్యాధులు సంభవిస్తయ్.

ఉదరరోగ లక్షణాలు

శరీరం కృశించి పోవటం, ప్రేగులు సాగి కడుపు ఉబ్బటం పెరగటం, కడుపు ఉబ్బరం, చేతులు కాళ్ళు నాభి ప్రాంతం, కడుపు, కడుపుకు రెండువైపులు, కటిభాగం వీపు ఈ ప్రదేశాల్లో వాపులు నొప్పులు రావటం, కీళ్లనొప్పులు, పొడిదగ్గు, శరీరమంతా నొప్పులు, తీవ్రమలబద్ధకము, చర్మము, ముక్కు చెవులు తెల్లబడటం కడుపులో సూదులు గుచ్చినట్టు గొడ్డలితో పగులగొట్టినట్లు బాధకలగటం ఇలాంటి లక్షణాలున్న రోగాన్ని వాతోదరవ్యాధి అంటారు.

జ్వరము, మూర్ఛ, దప్పిక, తాపము నోరు చేదుగా వుండటం, భ్రమపడటం అతిసారం, చర్మము, ముక్కు, చెవి, పొట్ట పసుపు పచ్చగా మారటం లేక పసుపు ఎరుపు కలగలసిన రంగులో వుండటం తీవ్రమైన వేడి పుట్టటం, అధికంగా చెమటపోయటం నోటినుండి పొగ ఆవిరి వచ్చినట్లుగా వుండటం మొదలైన లక్షణాలున్న ఉదరరోగాన్ని పిత్తోదరవ్యాధి అంటారు.

శరీరం స్పర్శజ్ఞానములోపించడం, వాయటం, అధికబరువు, అతినిద్ర, వాంతి దగ్గు, ఆయాసం, శరీరం తెలుపురంగుకు మారటం మొదలైన లక్షణాలున్న ఉదర రోగాన్ని ''కఫోదరవ్యాధి'' అంటారు. సన్నిపాతోదరవ్యాధి కలిగిన వారికి పైన తెలిపిన సమస్త లక్షణాలు కలగాపులగంగా కలిసి వుంటయ్. ప్లీహోదర వ్యాధిలో కడుపుకు ఎడమవైపు విశేషంగా పెరిగి వుంటుంది.

సులభ చికిత్సలు

★ ఆవాలు నలగగొట్టకుండ పూటకు టీ స్పూన్ ప్రమాణంగా రెండు పూటలా చన్నీళ్ళతో మింగుతూ వుంటే మూత్రం విస్తారంగా జారీ అవుతుంది. సుఖ విరేచనమౌతుంది. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. పొట్టకు బలం చేకూరుతుంది.

★ ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లెడబట్టి దానిని పూటకు రెండున్నరగ్రాముల మోతాదుగా గంజితోగానీ, లేక శొంఠి కషాయంతో గానీ కలిపి తాగిస్తూ వుంటే సమస్త ఉదరవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

★ గేదె మూత్రాన్ని 40 గ్రాముల నుంచి 120 గ్రా. వరకు అవసరాన్ని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకొని రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే సకల ఉదరరోగాలు సమసిపోతయ్.

★ తెల్ల గలిజేరు లేక ఎర్రగలిజేరువేళ్ళు ఆవుపాలతో ఉడికించి ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి, పూటకు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా రెండు పూటలా తగినంత బెల్లము నెయ్యి కలిపి పుచ్చుకొంటూ వుంటే ఉదరవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

★ తిప్పసత్తును పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదు ఆవునెయ్యిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే నాలుగు రోజులలో కడుపులో పెరిగే గుల్మాలు హరించి పోతయ్.

★ వాము, సైంధవలవణం, కరక్కాయల బెరడు, శొంఠి సమాన భాగాలుగా చూర్ణించుకొని, పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మూడు పూటలా కొంచెం నెయ్యితో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే ఉదరశూలలన్ని తగ్గి పోతయ్.

★ పావుకిలో గోధుమ పిండిలో 50 గ్రా ఆముదంలో కలిపి రొట్టెలు చేసి నిప్పులమీద కాల్చి, రెండు మూడు రొట్టెలను, నెయ్యి పంచదారలతో కలిపి తింటూ వుంటే నాలుగైదు రోజులలో కడుపునొప్పులు, ఉబ్బులు గ్యాస్ ఎసిడిటీ మొదలైన అనేక ఉదరవ్యాధులు హరించి పోతయ్.

★ దర్భగడ్డి రసము రోజూ 10నుంచి 20గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే ఉదరరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

★ నేల ఉసిరి ఆకును మెత్తగా దంచి కరక్కాయంత మోతాదుగా పాలతో సేవిస్తూ వుంటే ఉదరరోగాలు ఉబ్బు రోగాలు మూత్రరోగాలు హరించి పోతయ్.

★ ఉప్పు, వేయించిన ఇంగువ సమభాగాలు కలిపి పూటకు చిటికెడు మోతాదుగా గోమూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే ఉదరరోగాలు తగ్గి పోతయ్.

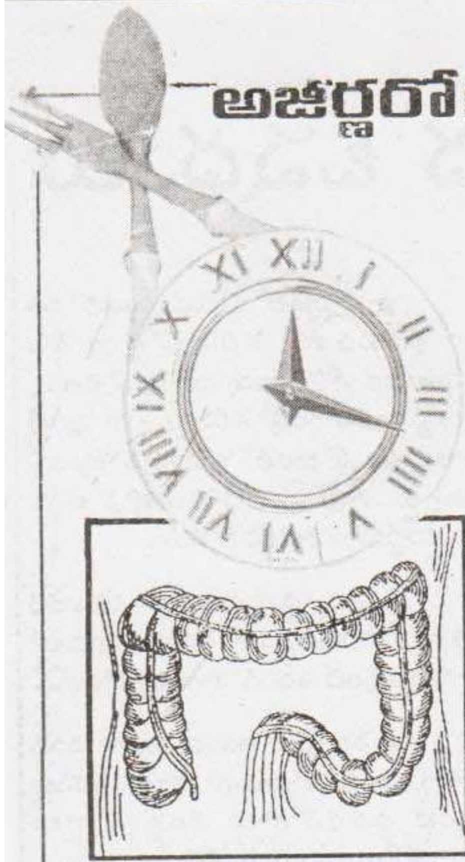
★ తెల్లగలిజేరువేళ్ళు, దేవదారు చెక్క, శొంఠి, వట్టివేళ్ళు వీనిని సమ భాగాలుగా గ్రహించి కషాయం పెట్టి, రెండు పూటలా పూటకు 10గ్రా, కషాయం తాగుతూవుంటే వాపులు, ఉబ్బులు నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

★ మునగ వేరు, బెరడు 10గ్రా. దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం 20గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం 20గ్రా. ఈ పదార్థాలన్నీ 300 గ్రా. మంచినీళ్ళలో వేసి ఎనిమిదోభాగము మిగిలేట్టుగా మరగబెట్టి రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే కడుపులో వికారాలు నొప్పులు, ఉబ్బులు, ఉబ్బరాలు హరించిపోతయ్.

★ నేరేడు మానుబెరడు రసం తీసు వడగట్టి అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా ఇస్తూవుంటే కడుపునొప్పి అద్భుతంగా తగ్గిపోతుంది.

★ శొంఠి కషాయంలో ఒక చెంచా ఆముదం కలిపి తాగుతూ వుంటే కడుపునొప్పి కనిపించకుండాపోతుంది.

అజీర్ణరోగం - అన్ని రోగాల సంయోగం



అజీర్ణరోగం

మనం భుజించే ఆహారం సరిగ్గా అరగక పోవడం వల్ల (అజీర్ణం) అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. దీనికి అసలు ముఖ్యకారణం, మన అలవాట్లే. అంటే వేళకి తినకపోవడం రాత్రిళ్ల మేలుకుని అతి ఆలస్యంగా భోంచెయ్యడం, ఇక సరిగా ఉడకని ఆహారం తీసుకోవడం శుభ్రత లేని వంటకాలు తినడంచేత అజీర్ణం పట్టుకుంటుంది.

అజీర్ణానికి గుర్తుగా గొంతులో పులిత్రేన్పులు మాటిమాటికి రావడం ఒకేసారి గుండెల్లోను, కడుపులోను మంటరావడం, అపానవాయువు దుర్గంధపూరితంగా వెలువడటంలాంటివి కలుగుతాయి. ఆకలిలేకుండా తినడం, అమితంగా భోంచెయ్యడం చేతకూడ ఆకలి మందగించి అజీర్తి ఏర్పడ్డానికి అవకాశం ఎక్కువవుంది. అజీర్తిరోగంకి వెంటనే ఔషధం సేవనం చెయ్యాలి. లేకుంటే జీర్ణాశయంలో జీర్ణరసాలు సరిగ్గా (ఉత్పత్తి) తయ్యారుకాక మలబద్ధకంలాంటి వ్యాధులు చోటు చేసుకుంటయ్. జీర్ణకోశం బలహీన మయ్యి ఇతర బాధలకి ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది.

అజీర్ణానికి ఔషధం

1) 3 గ్రా జీరకర్ర, ఒక గ్రాము ఉప్పు, ఒక తులం వినిగర్ ఈ మూడు కలిపి మూడు పూటలా సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. 2) 6 గ్రా. పుదీనా ఆకుల రసం, మూడు గ్రా. చిన్న ఏలకుల చూర్ణం బాగా రంగరించి తీసుకోవాలి.

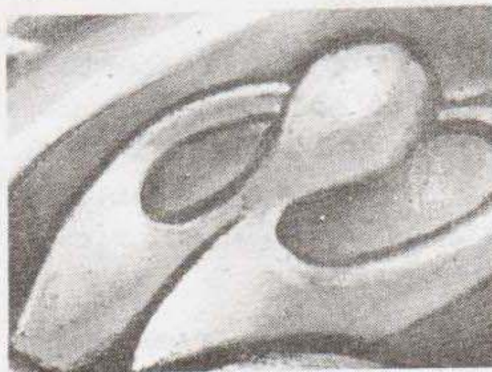
3) ఒక గ్రా. తినేసోడా, మూడు చెంచాల నీళ్ళల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అజీర్ణం చేత పులిత్రేన్పులు విపరీతంగా వస్తుంటే పది గ్రా. అల్లంరసంతోపాటు, పది గ్రా. మంచి తేనె కలిపి నాకిస్తే గుండెలో మంట పులిత్రేన్పులు పోతాయి.

ముఖ్య గమనిక : కనీసం ఒక దినం పూట ఉపవాసం వుండి ఘనపదార్థాలు తీసుకోకుండా, (పళ్ళరసం తీసుకోవచ్చు) ఉండి పైవి వాడితే మంచి ఫలితం పొందవచ్చు.

కడుపులో - పురుగులకు

వేపాకు 10 గ్రా పొంగించిన ఇంగువ రెండున్నర గ్రాములు, తగినంత మంచి తేనె కలిపి మెత్తగా నూరి తొమ్మిది మాత్రలు చేయాలి. రోజూ ఒక మాత్ర చొప్పున 9 రోజులు వేసుకొంటూ వుంటే, కడుపులోని పురుగులు హరించి పోతయ్.

వేప పువ్వును మంచి నీళ్ళతో నూరి బొడ్డుకు క్రింది భాగాన పట్టువేస్తూ వుంటే, కడుపులోని నులి పురుగులు ఏలికపాములు హరించి పోతయ్.



పక్షవాతమునకు

శుద్ధిచేసిన, గో మూత్ర శిలాజిత్ ను రోజూ పూటకు రెండు చిటికెళ్ళు (రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత చిటికెడు అంటారు) మోతాదుగా తగినంత తేనె కలుపుకొని రెండుపూటలా వాడుతూ వుంటే పక్షవాతం హరించిపోతుంది.

భగందరవములకు

పసుపు, సైంధవలవణం, ఆవాలు, గుగ్గిలం సమానభాగాలుగా తేనెతో నూరి ఆ మెత్తటి గంధాన్ని గుడ్డకు పట్టించి పుండుమీద పట్టీవేస్తే అయిదారు పట్టీలు వేసే సరికి భగందరము లేక ఆసనం పక్కన పుట్టిన పుండ్లలోని క్రిములు హరించి పుండ్లు మానిపోతయ్.

బాగా నిద్రపట్టటానికి

జాజికాయను నెయ్యితో సాది ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టు వేసుకొంటూ వుంటే బాగా నిద్రపడుతుంది.

అండవృద్ధి - పేగుజారుట

వ్యాధి లక్షణాలు

వృషణాలలో ఒకటిగానీ లేక రెండు వృషణాలు గానీ వాచి వుంటయ్. కొందరిలో వాపుతో పాటు విపరీతమైన పోటు కూడా వుంటుంది. కొందరిలో వాపు మాత్రమే వుంటుంది.

వ్యాధి కారణాలు

వేడి అన్నంలో చల్లటి కూరలు కలిపి, చల్లటి అన్నంలో వేడి కూరలు కలిపి తినటం వంటి విరుద్ధ గుణాలు గల పదార్థాల వల్ల, చల్లటి నీరుతాగి వెంటనే వేడి టీ, కాఫీలు తాగటం లేదా వేడి వేడి టీ, కాఫీలు తాగి వెంటనే చల్లటి నీళ్ళు తాగటం మొదలైన విరుద్ధ పానీయాల వల్ల శరీరంలో వాతం ప్రకోపిస్తుంది. అది అధో (కిందికి) గమనం చెంది పొత్తి కడుపులోకి ప్రవేశించి, అందులో వుండే నాడులను చెరుస్తుంది. దానివల్ల అండాల్లో అండకోశాల్లో వాపు, పోటు ఏర్పడి ఒక వృషణం. గానీ, రెండు వృషణాలు గానీ పెరగటం జరుగుతుంది.

అంతే గాకుండ వాతాన్ని ప్రకోపింప జేసే ఆలుగడ్డలు, చేదుకూరలు, చల్లని ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల, మల మూత్రాల్ని విసర్జించకుండ ఆపటం వల్ల బలవంతంగా విసర్జిచటంవల్ల, బరువుల్ని ఎత్తడం వల్ల ఎక్కువగా నడవటం వల్ల, ఎత్తు ప్రదేశాల నుంచి దూకటం వల్ల, అవయవాల్ని అస్తవ్యస్తంగా వుంచి పొరలాడటం వల్ల (నిద్రలో లేక సంభోగంలో) మొదలైన కారణాలవల్ల వాతం ప్రకోపిస్తుంది. అది సన్నప్రేగుల్లో ఒక భాగాన్ని సంకోచింప చేసి (చిన్నదిగా) తన స్థానం నుండి క్రిందికి జారి పోయేట్లు చేస్తుంది. ఆ విధంగా జారిన పేగు గెజ్జల్లో చేరి వాచి గ్రంధి రూపంగా తయారవుతుంది. కాలక్రమంలో అండకోశంలోకి చేరి అండాలకు వాపును, పోటును కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి గెజ్జలలో వున్నప్పుడే తగిన జాగ్రత్త తీసుకుంటే సులభంగా తగ్గిపోతుంది. అండాల్లోకి ప్రవేశించిన తరువాత అసాధ్య వ్యాధిగా మారుతుంది.

వ్యాధి ప్రభావం

ఈ వ్యాధి వల్ల జ్వరము, నొప్పులు, పోట్లు, శరీరం కృశించటం మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్న మౌతయ్. **చికిత్సలు**

1.మాని పసుపు చూర్ణాన్ని రోజూ రెండుసార్లు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా ఔన్స్ గోమూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే అండవృద్ధి తగ్గిపోతుంది.

2. వస, ఆవాలు సమభాగాలుగా మంచినీళ్ళతో నూరి వృషణములకు లేపనం చేస్తూ వుంటే, వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

3. కానుగ ఆకు, జిల్లేడు ఆకు సమంగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని వాపుల మీద పట్టిస్తూ వుంటే వాపు, పోటు హరించి పోతయ్. ఇది కొద్ది కొద్దిగా లేపనం చేసుకోవాలి. మంట పుట్టే అవకాశం వుంది.

4. పసుపు చూర్ణాన్ని గోమూత్రం లో కలిపి తాగుతూ వుంటే అండవృద్ధి హరిస్తుంది.

5. గచ్చవేళ్ళు, ఉలవలు, వెల్లుల్లి సమభాగాలుగా కషాయం కాచి అందులో కొద్దిగా ఇంగువను, నెయ్యిని కలిపి సేవిస్తూ వుంటే ఏడు రకాల అండవ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

పులిపిరికాయలకు

జీడిమామిడి గింజలనుండి తీసిన నూనెను పులిపిర్లమీద రుద్దుతూ వుంటే పులిపిర్లు వూడి పడిపోతయ్.

మూత్రంలో సుద్ద పోతుంటే

గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయలను పొన్నగంటి ఆకురసంలో కలిపి మెత్తగానూరి పూటకు గచ్చకాయంత మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే మూత్రం వెంటపోయే సుద్దకట్టు ఆగిపోతుంది.

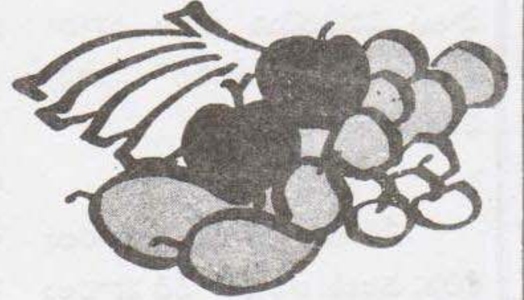
అతిసార వ్యాధికి అతిసులువైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు

నీరు కలుషితం - గాలి కలుషితం - మానవజీవితమే కలుషితం.

కాలం మారినప్పుడల్లా, రుతువులు వేరైనప్పుడల్లా ప్రకృతిలో పెనుమార్పులు జరగటం సహజం. ఆ మార్పులకు అనుగుణంగా ఆహార విధానాన్ని మార్చుకుంటే, ఆయువు, ఆరోగ్యం అద్భుతంగా వుంటుందని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.







మంచినీళ్ళవల్ల రోగాలు రాకుండా

నగరాల్లో మంచినీరు ప్రవహించే గొట్టాలు, మురికినీరు ప్రవహించే డ్రెనేజ్ గొట్టాలతో కలసి, మన ఇళ్ళకు చేరుకుంటుంటయ్. వాటిని మనం అలాగే ఉపయోగించుకుంటే ఖచ్చితంగా, వాంతులు, విరేచనాలు, అతిసారం, దగ్గు, జలుబు, జ్వరాలు మొదలైన రోగాల బారిన పడటం ఖాయం.

అందువల్ల నల్లా (పంపు) ద్వారా వచ్చే మంచినీటిని తప్పకుండ వేడిచేసి చల్లార్చి కుండల్లో పోసుకొని ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ కొద్దిపాటి శ్రమ చేయటానికి అశ్రద్ధ చూపిస్తే, ఆ తరువాత అనారోగ్యం పాలై, అధిక మూల్యం చెల్లించక తప్పదు.

స్నానానికి ఔషధజలం ఎలా తయారుచేసుకోవాలి?

స్నానం చేసే నీళ్ళలో కొద్దిగా నిమ్మ రసం కొద్దిగా ఉప్పు, (కల్లు ఉప్పు) కలపాలి. దానివల్ల నీళ్ళలో వుండే క్రిములు హరించిపోయి



శ్రీ ముక్కు రాజు

స్వచ్ఛంగా మారతయ్. అలాంటి నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే, చర్మవ్యాధులు రాకుండ ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకున్నట్లు అవుతుంది.

గాలిని ఎలా శుభ్రం చేసుకోవాలి

వారానికి ఒకసారి తప్పని సరిగా సాంబ్రాణితో ఇల్లంతా ధూపం వేయాలి. ప్రతిరోజూ వేయగలిగితే ఇంకా మంచిది. దీంతోపాటు ఇంట్లోకి గాలివచ్చే గుమ్మాల దగ్గర కిటికీల దగ్గర తులసి మొక్కల కుండీలు వుంచాలి. ఆ మొక్కల మీది నుంచి వీచే గాలి, మన ఇంటిలోని, వంటిలోని, కలుషితమైన గాలిని శుద్ధి చేస్తుంది. ఇంటి చుట్టూ స్థలం ఖాళీగా వుంటే, లేదా కనీసం ఇంటి ముందైనా ఖాళీవుంటే వేపచెట్లు నాటాలి. వేపచెట్టు మీది నుంచి వీచే గాలి సకల కాలుష్యాలను నివారిస్తుంది.

అతిసారం నుంచి బయటపడే మార్గాలు

★ పచ్చిగా వున్న దానిమ్మ కాయను తెచ్చి మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగాలి. రోజుకు రెండు మూడుసార్లు ఇలాచేస్తే అతిసారం హరించిపోతుంది.

★ మర్రి వూడలు నూరిన ముద్ద 5 గ్రాముల మోతాదుగా అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతూ వుంటే అతిసారం అంతమైపోతుంది.



కంటి వ్యాధులు



ప్రభాకర్ బాబు (ఫ్రీడమ్)

సృష్టిలో మానవుడికి భగవంతుడిచ్చిన(బహుమతి) అవయవం 'కళ్ళు'. కళ్ళు లేకపోతే మానవ జీవితమే వ్యర్థం. ఎందుకూ పనికిరాదు. 'సర్వేంద్రియాల్లో నయనం ప్రధానం' అని మన పెద్దలు అందుకే ఉద్ఘాటించారు. శరీరం రోగగ్రస్థం కాకుండా ''శుచి శుభ్రత''తో ఎన్ని విధాల ఎంత జాగురకతతో ఉంటామో అంతకు రెట్టింపు కంటి విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఓర్పుతో కళ్లని పరిరక్షించుకోవాలి.

ఉదా : కంటిరెప్పలు అనుక్షణం మన కళ్ళని ఇసుమంత ధూళి, పడకుండా రక్షణ కల్పిస్తున్న విధంగా మనం నేత్రల్ని కాపాడుకోవాలి. మన భారతీయుల సంస్కృతి - మన పూర్వికులు నేత్రాలని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచి కాపాడుకునే విధానం 'కళ్ళకు అందం' అనే నెపంతో అలవాటు చేసి ఆచరణలో పెట్టించారు. అదే కళ్ళకి కాటుక పెట్టుకోవడం. ఈ కాటుక కేవలం మసికదు, 'నేత్రౌషధం' దానిని ఆయుర్వేదంలో శాస్త్రీయంగా తయారు చేస్తారు. కాటుక పెట్టడంవలన కంటికి చలువేకాక, కళ్ళు నిర్మలత్వం పొందుతుంది. దానిలోని చెడుని బయటకు నెట్టి వేసేట్టు చేస్తుంది. అందుకనే కాటుకని నిద్రకుపక్రమించే ముందు కంటికి పెట్టుకోవాలి. మరుసటి రోజు నిద్రలేవగానే కళ్ళకు చల్లని నీటితో శుభ్రపరచుకోవాలి.

హెచ్చు ఉష్ణోగ్రతలో ఎండా కాలంలో కళ్ళని పలుమార్లు చల్లని నీటితో శుభ్రపరచడం ద్వారా కళ్లకి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కనులని తీక్షణమైన వెలుగువైపుగాని సూర్యరశ్మివైపుగాని, వర్షించేటప్పుడు మెరుపులనిగాని చూడకూడదు. అలా చూడ్డంవలన, బలమైన కాంతికిరణాల వలన కనుపాపలోని అతి సున్నిత భాగమయిన కార్నియా, దెబ్బతిని కంటి చూపుపోతుంది. అందుకే గ్రహణం వచ్చేరోజుల్లో 'నల్లని పిల్మ ద్వారాగాని, సీసా పెంకుకి మసి పెట్టించి గానీ చూడవల్సిందిగా నిర్దేశించారు.

కంటి జబ్బులు నివారణచర్యలు

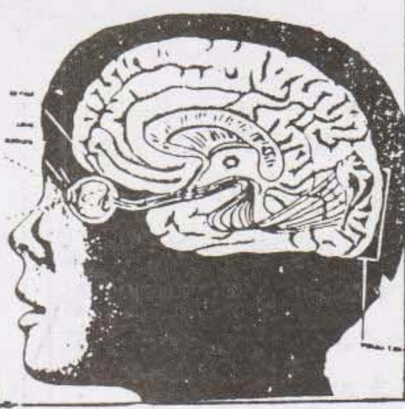
ఏ విధంగానైన 'దృష్టి' బలహీనత పొంది కంటి చూపు మందగిస్తువుంటే తక్షణం కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి ఆయన సూచించిన విధంగా కంటిచుక్కలు మందులుగాని, కంటి అద్దాలుగాని ఆవశ్యం ఉపయోగించాలి. నిర్లక్ష్యంగా ఉన్న పక్షంలో దృష్టి మాంద్యం పెరుగుతూ పోతుంది. పూర్తి అంధత్వం కలుగవచ్చు. కంటికి బలమైన ఆహారంగా పాలు, వెన్న పళ్ళు మొ.నవి నిత్యం ఆహారంగా ఉపయోగించాలి. ఇక కూరగాయల్లో ''క్యారట్'' దుంప కంటి చూపుకి శక్తి నిచ్చే ముఖ్యమైన ఆహారం. క్యారట్‌ని కూరగా వండి తినే దానికంటే పచ్చి దుంపని, రసంతీసి గాని, మరే విధంగానైన ఎంత ఎక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. .కళ్లని దుమ్ము, ధూళి పొగలాంటి వాటినుంచి కాపాడుకోవాలి.

మలబద్ధకం, కడుపులో గ్యాస్, పుట్టించే ఆహార పదార్థాలు మానివేయాలి. ముఖ్యంగా బ్రాంది, విస్కీ మత్తు పానియాలు. పొగాకు, సిగరెట్, చుట్ట బీడీలాంటివి కూడా కళ్లకి ఎంతో హానికల్గించే వస్తువులే.

ప్రకృతి కన్నుని మానవకపాలంలో ఎంతో చక్కగ, రక్షణతో పదిలంగా ఏర్పాటుచేసిందో ఒక్కసారి మనం గ్రహిస్తే కన్ను ఎంత మహత్తరమైనదో మనకు తెలుస్తుంది. కళ్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గట్టిగా నులుమడంగాని, కళ్ళలో తీవ్రమైన ఆమ్లగుణాలున్న ఔషధాలుగాని వాడరాదు. కనుగ్రుడ్డు నీరు కారిపోతే అంధత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

కంటి మసకలు (చత్వారం) ఇది పూర్వం వయస్సు మళ్ళినవారికి రావడం పరిపాటి, కాని ఈ ఆధునిక జీవితంలో అనేకానేక కారణాలవల్ల, ఆహారలోపం వల్ల, ప్రకృతి కాలుష్యం చేత ఈ వ్యాధి రావడం జరుగుతుంది. 'కళ్లకి' ఎంత చిన్న వ్యాధి సోకిన సొంతవైద్యం చేసుకోకుండా తక్షణం కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి పరిక్షలు చేయించుకుని వైద్యం చేయించుకోవటం శ్రేయస్కరం.

'చత్వారం' తొలి దశలో గ్రహించి వైద్యం చేయించుకోవటం జరగక ఆలశ్యం అయి ''గ్లాకోమా'' క్రింద పరిణామం చెందితే ''క్యాటరాక్ట్'' ఆపరేషన్ శస్త్ర చికిత్స చేసినా ఏ మాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. కారణం ''గ్లాకోమా'' కళ్లలోని కంటి చూపుకి సంబంధించిన సున్నితమైన ఒకానొక ''నరం'' పూర్తిగా దెబ్బతినడమే. ''గ్లాకోమా''కి వైద్యమేలేదు. కనుక కళ్ల విషయంలో ఎంతో అప్రమత్తతతో ఉండాల్సిన విషయం ఎంతో అవసరం.



మెదడు రోగాలు - మధుర ఆయుర్వేద యోగాలు

మీకు జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుందా ? ఏ కాగ్రత లోపిస్తుందా ? బుద్ధి మందగిస్తుందా ? తలతిప్పు, తలనొప్పి బాధిస్తున్నయ్యా ?

మన శరీరం కూడా ఒక యంత్రమే. ఆ యంత్రంలో కీలక స్థానం మెదడు. శరీరంలోని సమస్త భాగాలకు అధిపతిగా ఉండి, శారీరక వ్యవస్థను నియంత్రిస్తూ సకల కార్య కలాపాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించే ప్రధాన అవయవం మెదడు. అది సక్రమంగా పనిచేయటానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, శరీరమంతా అస్తవ్యస్త మౌతుంది.

మెదడు ఎందుకు చెడిపోతుంది.

మత్తు పదార్థాలు ఎక్కువగా సేవించటం వల్ల, మానసికమైన శ్రమ ఎక్కువగా చేయటం వల్ల శృతి మించిన ఆలోచనలు ఆరాటాల వల్ల ఇతరులకు ద్రోహం చేయటం వల్ల చెడుపనుల వల్ల, అబద్ధాలు, అన్యాయాలు అక్రమాలకు పాల్పడటం వల్ల, ఎక్కువ ఆందోళనకు, భయానికి, ఒత్తిడికి గురికావటం వల్ల, సంవత్సరాల తరబడి తలకు, పాదాలకు, శరీరానికి నూనె రాయక పోవటం వల్ల, విరుద్ధమైన ఆహారపదార్థాల సేవనం వల్ల, మధువు, మాంసము, ఎక్కువగా సేవించడం వల్ల, మెదడుకు రక్తాన్ని కొనిపోయే రక్త నాళాలు అస్వస్థత చెంది, మెదడు వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్

మెదడు వ్యాధుల లక్షణాలు

ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహం లేక పోవటం, తరచుగా తలనొప్పి, తలదిమ్ము, తలతిప్పు కలగటం, జ్ఞాపకశక్తి బాగా తగ్గిపోవటం, అస్పష్టమైన భావాలు, ఆలోచనలు ఏర్పడటం, బుద్ధి మందగించటం, నరముల బహాహీనత పక్షవాతం రావటం, మొదలైన లక్షణాలను మెదడు వ్యాధి సంబంధంగా చెప్పుకోవచ్చు.

మెదడు మొద్దుబారితే

సునాముఖి ఆకు చూర్ణం పూటకు అర టీస్పూన్ మోతాదుగా వెన్నతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

జాజికాయ చూర్ణం రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో వాడాలి.

పశువులు ఎక్కువ పాలు ఇవ్వాలంటే

వల్లేరు చిగురాకులు. జీలకర్ర, ఈ రెండు వస్తువులు ఒక్కొక్కటి రెండున్నర గ్రాముల వంతున మజ్జిగతో నూరి, రోజు కొకసారిగా వరుసగా నాలుగు రోజులపాటు పశువులకు ఇస్తే దాని ప్రభావం వలన పశువులు ఎక్కువగా పాలిస్తాయి.

తమల పాకుల తాంబూలాన్ని రెండు పూటల వేసుకోవాలి.

మెదడులోని అతివేడి - అణగుటకు

1. ఆవనూనెలో ఉసిరిక పండ్లను ఓ వారం రోజుల పాటు నానబెట్టి, తరువాత ఆ నూనెను తలకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే మెదడులోని అతి వేడి తగ్గిపోతుంది.

2. బాదం నూనెతో తలకు మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే తలలోని పోటు, వేడి, వికారము, తగ్గిపోతయ్.

3. పెద్ద బచ్చలి ఆకును నూరి రెండు కణతలకు పట్టువేస్తే వెంటనే తలలోని దుష్ట వేడిమి తగ్గిపోయి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

మెదడు శుభ్రపడటానికి

గంజాయి ఆకును నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా చేసుకొని, కొద్ది కొద్దిగా ముక్కు పొడుంలాగా పీలుస్తూ వుంటే మెదడు శుభ్రపడుతుంది.

అద్భుత ఆయుర్వేద రహస్య యోగాలు

మొండి దురదలకు

వాము రెండుభాగాలు, పసుపు ఒకభాగం, పొంగించిన వెలిగారం ఒక భాగం, ఈ నిష్పత్తి ప్రకారం, ఆ మూడు పదార్థాల్ని మంచినీళ్ళతో మెత్తటి గంధంలాగా నూరి వంటికి పట్టించుకొని రెండు గంటలు ఆగి, వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేయాలి. ఈ విధంగా అయిదారు రోజులు చేస్తే, ఎంత కాలంనుంచి బాధిస్తున్న మొండి బండ దురదలైనా నిస్సందేహంగా హరించిపోతయ్. కేవలం దురదలే కాకుండ, గజ్జి, తామర, చిడుము కూడా సమూలంగా హరించి పోతయ్.

చుండ్రుకు చర్మ రోగాలకు

గసగసాలను పాలతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని పట్టిస్తూవుంటే తలలో చుండ్రు శరీరం మీద చర్మ రోగాలు మాయమై పోతయ్.

మొలల వ్యాధికి

పల్లేరు చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకొని రెండు పూటలా పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే 40 రోజుల్లో మొలలు కరిగిపోతయ్.

అరి కాళ్ళు–అరిచేతులు చెమటతో తడుస్తూ వుంటే

నువ్వుల నూనెలో వాము చూర్ణాన్ని నానబెట్టి ప్రతిరోజూ, 5 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే చెమట కారటం తగ్గిపోతుంది.

నల్ల మచ్చలకు

ఉల్లిగింజల్ని మంచినీళ్ళతో నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే నల్ల మచ్చలు తగ్గి, మామూలు చర్మపు రంగు వస్తుంది.

అన్ని రకాల వ్రణాలకు

గంగరావి చెట్టు ఆకుల కషాయంతో వ్రణాలు పుండ్లు కడుగుతూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

ముల్లంగి దుంపలరసంతో నూరే కారాన్ని మర్దించి, ఆ గంధాన్ని మొలల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే మొలల పిలకలు ఎండి వూడి పోతయ్

ఆ నెలకు– పులిపిరులకు కాలి చేతుల, పగుళ్ళకు

ఉత్తరేణి బూడిద, హరి చందనం సమభాగాలుగా నూనెతో నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే పైన చెప్పిన బాధలన్నీ హరించిపోతయ్

జిలకు – దురదకు

వేప చిగుళ్ళు, పసుపు కలిపి సమభాగాలుగా మెత్తగా నూరి ఒంటికి పట్టిస్తూ వుంటే, జిల దురద తగ్గిపోతయ్.

రక్త మొలలకు

ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం గా తయారు చేసుకొని రోజూ 2 పూటలా పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే, 40 రోజుల్లో రక్తమూల వ్యాధి నిశ్శేషంగా హరించి పోతుంది.

నీళ్ళ విరేచనాలకు

అరటి పండుని, పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) పొడితో అద్దుకొని తింటూవుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

సుగంధి వేరు కషాయము పెట్టి దానితో కడిగితే వ్రణాలన్నీ పోతాయి.

ముక్కు నుండి రక్తం కారు తుంటే

శిరస్సుపైన చల్లటి నీళ్ళు పోస్తూ వుంటే ముక్కు నుండి కారే రక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

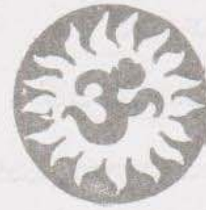
అన్ని రకాల వాపులకు

1. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే అన్ని రకాల వాపులు మాయమైపోతయ్.

2. మెంతులు నూరి రాసినా వాపులు తగ్గుతయ్

వర్షాకాలం వ్యాధుల నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా ?





జ్వరాలు - దగ్గులు - జలుబు - విరేచనాలు - కలరా - వాంతులు

వర్షాకాలం వ్యాధులకు మూలం. కొత్తనీరు పాతనీరుతో కలవటం, మురికి కాలువల్లోని డ్రైనేజ్ గొట్టాలలోని నీటితో కలిసిపోవటం, తాగునీరంతా కలుషితం కావటం, గాలిలో చల్లదనం తేమ అధికం కావటం, నేలంతా బురద బురదగా చిత్తడిగా వుండటంవల్ల దోమలు, ఈగలు, వ్యాధికారక క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు విపరీతంగా పెరగటం, మొదలైన కారణాలవల్ల పైన తెలిపిన రకరకాల వ్యాధులు ప్రబలిపోయి ప్రజలను పీడిస్తుంటయ్. అయితే వ్యాధి నిరోధకశక్తి అధికంగా వున్నవాళ్ళను, శారీరక శ్రమ చేస్తూ ఏ రోజుకారోజు శరీరంలోని మలినాలను చెమటరూపంలో విసర్జించేవారిని ఈ వ్యాధులు ఏమీచేయలేవు. జీర్ణశక్తి లేనివారిని, మలబద్ధకం వున్నవారిని, సోమరిపోతుల్లా తిని కూర్చునే వారిని, సుకుమారంగా పెరిగిన వారిని ఈ వ్యాధులు ఎక్కువగా పీడిస్తయ్. ఆ వ్యాధుల బాధలనుంచి బయట పడటానికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన అతిసులువైన మార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించండి.

——— బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామివారి ———

జ్వరాలకు - నల్ల జీలకర్ర

నల్లజీలకర్రను మెత్తగా చూర్ణించి పూటకు అరటీస్పూన్ పొడిని వేడి వేడి పాలలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే అయిదారు రోజుల్లో అన్ని రకాల జ్వరాలు, పాత జ్వరాలు కూడా హరించిపోతయ్.

జ్వరాలకు వేప

వంద గ్రాముల వేపచెట్టు మాను బెరడును కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, అరకిలో మంచినీళ్ళలో వేసి, పావుకిలో నీళ్ళు మిగిలేవరకు మరిగించి గుడ్డలో వడపోయాలి. చల్లారినతరువాత అందులో 50 గ్రా తేనె కలిపి, జ్వరము వచ్చిన వారిచేత తాగించాలి. తాగిన వెంటనే చెమటలు పట్టి జ్వరం దిగిపోతుంది. అవసరమైతే రెండవరోజు కూడా ఇలాగే చేస్తే ఏ జ్వరమైనా సునాయాసంగా తగ్గిపోతుంది. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.

జ్వరాలకు - తులసి

జ్వరాలకు తులసి ఆకులు 30 గ్రా, మిరియాలు 30 గ్రాములు కలిపి మెత్తగా మర్దించి మినుములవలె మాత్రలు చేయాలి. గాలిలో ఆరబెట్టి సీసాలో, భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మాత్రలను పూటకు 1 మాత్ర చొప్పున మూడుపూటలా వేడినీళ్ళు అనుపానంగా వేసుకొంటూ వుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో అన్ని జ్వరాలు అదృశ్యమౌతయ్.

మలేరియాకు - ఉమ్మెత్త

ఆదివారంనాడు తెల్ల ఉమ్మెత్త చెట్టును పూజించి దాని వేరు తెచ్చి మలేరియా జ్వరంతో బాధపడేవారి కుడిచేతికి కట్టిన యెడల ఒక్కరోజులోనే మలేరియా జ్వరం తగ్గిపోతుంది.



వావిలి - సహాదేవి

ఆదివారం నాడు వావిలి చెట్టుకు, సహదేవిమొక్కకు ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి ఆ రెండు చెట్ల వేళ్ళను తెచ్చి జ్వరము వచ్చినవారి నడుముకు కడితే, ఎంత ఘోరమైన మొండి జ్వరాలైనా ఒక్కరోజులోనే మటుమాయమై పోతయ్యని ఒక యోగి పుంగవుడు సెలవిచ్చారు.

తెల్లజిల్లేడువేరు

ఆదివారం నాడు పైన తెలిపిన పద్ధతిలో తెల్ల జిల్లేడు వేరు తెచ్చి జ్వరము వచ్చినవారి చెవికి కడితే, ఏ జ్వరమైనా ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమైపోతుంది.

పిల్లల వ్యాధులకు అమృత హారతి అరకు

ఒక లీటర్ మంచినీళ్ళు పట్టే సీసాలో పదహారు గురిగింజలెత్తు తూకం గల హారతి కర్పూరమును వేసి లీటర్ నీరు పోసి మూత బిగించి,

బాగా పైకి కిందికి వూపి వుంచుకోవాలి. అది అమృతహారతీ అరకుగా తయారవుతుంది. ఈ అరకును పిల్లలకు వయసునుబట్టి ప్రతిరోజూ రెండు మూడుసార్లు 10 గ్రా. మోతాదునుంచి, 20 గ్రా వరకు కొంచెం మంచినీళ్ళు కలిపి ఇస్తూ వుంటే, అన్ని రకాల జ్వరాలు, రంగురంగులుగా అయ్యే విరోచనాలు, పిల్లల వాత జబ్బులు, నీళ్ళ విరేచనాలు, ఎండి పోయే రోగం, కురుపులు, గడ్డలు, గజ్జి, మొదలైన పిల్లల వ్యాధులన్నీ హరించి పిల్లలకు ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం కలుగుతయ్.

మలేరియాకు చిట్కా

పాలు కలపని కాఫీకషాయంలో నిమ్మకాయరసం కలిపి తాగుతూవుంటే మలేరియా జ్వరం మూడు రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

దగ్గులకు - పసుపు

పసుపుదుంప ముక్కలను నిప్పులమీద వేసి కాల్చి వెంటనే తీసి చల్లారిన తరువాత బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుండాలి. దాంతోపాటు మెత్తగా దంచిన పసుపుముద్దను మరగకాచిన వేడి నీళ్ళలో వేసి, ఆ ఆవిరిని ముఖానికి పట్టాలి. తరువాత ఆ వేడి పసుపు నీళ్ళలో కాటన్ గుడ్డ ముంచి పిండి, దాంతో ఛాతీ, ఊపిరితిత్తులు, గొంతుని, ముఖాన్ని మెడని వీపుని కాపాలి. ఈ విధంగా చేస్తే దగ్గు, జలుబు, పడిశభారం, ముక్కు బిగించటం వంటి బాధలన్నీ హరించిపోతయ్.

దగ్గులకు - మ్రిరి

మ్రిరిచెట్టు మాను బెరడు తెచ్చి నీడన ఆరబెట్టి చూర్ణం గొట్టి, ఆ చూర్ణాన్ని 20 గ్రా. మోతాదుగా పావు లీటర్ నీళ్ళలో వేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి, అందులో పాలు పంచదార కలిపి తాగుతూ వుంటే మూడు రోజుల్లో దగ్గు తగ్గిపోతుంది. పచ్చిచెక్కనైనా నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచుకోవచ్చు.

జలుబు - పడిశం

వాము 10 గ్రా, బెల్లం 40 గ్రా, కలిపి దంచి అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి, సగానికి అంటే పావులీటర్ మిగిలేలా మరగించాలి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఒక మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా మూడునాలుగు రోజులపాటు తాగుతూ వుంటే జలుబు పడిశము సులభంగా తగ్గిపోతయ్.

పడిశానికి - చిట్కాలు

* పంచదారను నిప్పులమీదవేసి ఆ పొగను ముక్కుతో పీలుస్తూ వుంటే పడిశం తగ్గిపోతుంది.

* వేయించిన వేడి వేడి శనగలను వాసన చూసి, చల్లారిన తరువాత తింటూవుంటే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

తుమ్ములు ఎక్కువగా వస్తుంటే

రెండు చెవుల్లో నాలుగు చుక్కలు చొప్పున నువ్వులనూనె వేస్తూ వేడినీళ్ళతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే అధికంగా వచ్చే తుమ్ములు. ఆగిపోతయ్.. కొత్తిమీర వాసన చూసినా ఆగిపోతయ్.

ముక్కు గుండా - నోటిగుండా రక్తం పడుతుంటే

కొబ్బరి బోండాం నీళ్ళు తాగుతూ వుంటే ముక్కు నుండి నోటి నుండి రక్తం పడే రక్త పిత్త వ్యాధి హరించి పోతుంది.

తల దిమ్ము - దృష్టి మాంద్యం

నీరుల్లి గడ్డలను దంచి రసంతీసి, రెండు ముక్కుల్లో రెండు మూడు చుక్కలరసం వేస్తూవుంటే క్రమంగా తలదిమ్ము, కంటి మసక, కళ్ళకు పొగకమ్మినట్లు వుండటం, ముక్కులో పుండ్లు మొదలైనవన్నీ తగ్గిపోతయ్.

గొంతు నొప్పులకు

కరక్కాయ కషాయంలో తేనె కలిపి రోజూ 2 పూటలా టీ తాగినట్లుగా తాగుతూ వున్నా లేక కరక ముక్కలను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వున్నా గొంతు నొప్పులు, వాపులు దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

గొంతు పుండుకు

రెండు తమలపాకుల్లో అతి మధురం చూర్ణం అరచెంచా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నములుతూ ఆరసం మింగుతూవుంటే ఒక్కసారికే గొంతు పుండు మానుతుంది. అవసరమైతే మరో రెండుసార్లు ఇదే విధంగా చేయవచ్చు.

కలరాకు

కురసాని వామును బాండీలో వేసి కాల్చి భస్మంచేసి గానితో సమంగా పంచదార చూర్ణం కలిపి, గంటగంటకు 5 గ్రా మోతాదుగా కాచి చల్లార్చిన మంచినీళ్ళ అనుపానంతో ఇస్తూ వుంటే కలరావ్యాధి అద్భుతంగా హరించి పోతుంది.

కలరా రాకుండ ముందుజాగ్రత్త

కలరా వచ్చిన ప్రాంతాలలో ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, మిరియాలు పసుపు అయిదయిదు గ్రాముల చొప్పున దంచి నీరు కలిపి కషాయం కాచి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే కలరా, ప్లేగు మొదలైన అంటు వ్యాధుల భయముండదు.

కలరాలో మూత్రం ఆగితే

ఉత్తరేణి వేరు 10 గ్రా. 3 మిరియాలు కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి, ఆ రసాన్ని తాగితే కలరాలో ఆగిన మూత్రం సాఫీగా బయటకు వస్తుంది. ఔషధం వల్ల కలరా జబ్బు కూడా నయమవుతుంది.

కలరాలో - ఎక్కిళ్ళకు

ఆవాలను మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి మెడకు వెన్నుపూసకు పట్టువేస్తే కలరా ఎక్కిళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతయ్. అయితే పట్టువేసిన చోట మంట పుట్టగానే పట్టుతుడిచి కడిగివేయాలి.

కలరా వాంతులకు విరేచనాలకు

ఎండు మిరపకాయలు, సైంధవ లవణం మంచి నీళ్ళలోవేసి కషాయం కాచి వడపోసి, గంట గంటకు 50 గ్రా మోతాదుగా పెద్ద వారికి, అందులో సగం మోతాదు చిన్న వారికి ఇస్తూ వుంటే వాంతులు విరేచనాలు తగ్గి ప్రాణాపాయం కూడా తప్పిపోతుంది.

కలరాలో - తిమ్మిర్లకు

శొంఠిని నీళ్ళతో మెత్తటి గంధం తీసి, అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు లేపనం చేస్తు వుంటే కలరాలో తిమ్మిర్లు హరించిపోతయ్.

గొంతు వాచి ఏమి మింగలేకపోతే

* నీరుల్లి (ఆనియన్) పాయను బాగా మెత్తగా నూరి గొంతుకు పట్టువేస్తే వాపునొప్పి హరించి పోతుంది.

* ఇప్ప పవ్వు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా నోట్లో వేసుకొని నమిలి మంచినీళ్ళతో మింగుతూ వుంటే గొంతు వాపు హరించి, ఏ వస్తువైనా మింగగలరు.

నోటి పూతకు - దంత బాధలకు

నల్ల తుమ్మచెక్క కషాయంలో కొద్దిగా పటిక చూర్ణంకలిపి, రోజుకు 3 సార్లు పుక్కిలిస్తూ వుంటే నోటిపూత మూడురోజుల్లో నిశ్శేషంగా హరించి పోతుంది. దంతబాధ కూడా తగ్గుతుంది.

నోటి దుర్గంధానికి

వరుసగా వారం రోజులపాటు మామిడి పుల్లతో పండ్లుతోముకొంటూ వుంటే ఏ మందూ వాడే అవసరం లేకుండా నోటి దుర్వాసన మాయమై కమ్మని పరిమళం వస్తుంది.

ముక్కుమీద పుండ్లకు

అప్పటికప్పుడు తీసిన మర్రి పాలను ముక్కుమీద రెండుమూడు చుక్కలు లేపనం చేస్తూ వుంటే ముక్కుమీద వచ్చే పుండ్లు, గాయాలు శీఘ్రంగా నయమౌతయ్.

కంటి చూపుకోసం

హారతి కర్పూరాన్ని వెలిగించి రాగి పళ్ళెనికి ఆ మసిని తగిలేలా చేసి, ఆ మసిని ప్రతిరోజూ పెసర బద్దంత కళ్ళకు కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే కళ్ళ దృష్టి పెరుగుతుంది. మసక తగ్గుతుంది.

మధురమైన గొంతుకు

పాలలో ఖర్జూరపు కాయలను వేసి ఉడికించి తరువాత పెచ్చులను తీసివేసి, ఆ పాలను తాగుతూ వుంటే అతి త్వరలో మధురమైన స్వరం కలుగుతుంది. గొంతుబొంగురు నశించి పోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పులకు

జిలేబిని పాలలో నానబెట్టుకొని తింటూ వుంటే క్రమంగా పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వీర్య వృద్ధికి

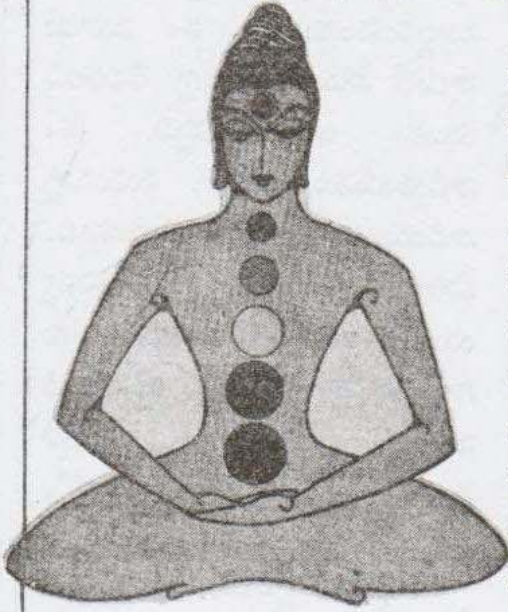
శొంఠి, ఉసిరిక బెరడు, తిప్పసత్తు ఈ మూడు సమభాగములుగా చూర్ణించి పూటకు అరటీస్పూన్ మోతాదుగా తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా వీర్యం అభివృద్ధి అవుతుంది.

మేహవ్యాధులకు

40 గ్రా ఉసిరిక కాయల రసములో అర టీస్పూన్ పసుపు చూర్ణం కలిపి 5 గ్రా. తేనె కలిపి, పూటకొకమోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే మేహవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

పరానంద దీక్షానాముడు మిన్నికంటి వెంకట సత్యన్నారాయణ శర్మ

కుండలినీ శక్తిని సాధించటం ఎలా ?



కుండలినీ శక్తి

(1) యోగకుండలోపనిషత్తు, ప్రాణాయామము నందు, కుండలినీ శక్తిని సంచాలనము చేయవలయునని ఇట్లు బోధించు చున్నది.

కుండలినియే శక్తి. ఆశక్తిని సంచాలనము చేయవలయును. కుండలీనీశక్తి మన దేహమునందు మూలాదార చక్రస్థానమునందున్నది. ఆస్థానము నుండి భ్రూమధ్య స్థానము వరకును, అనగ, ఆజ్ఞాచక్ర స్థానము వరకును చరించునట్లు చేయుటను శక్తి చాలనము అందురు. శక్తి చాలనమునకు రెండు సాధనములు ముఖ్యమైనవి. ఒకటి సరస్వతీ చాలనము, రెండవది ప్రాణ రోధము, అనగ కుంభకము. ఈ రెండు సాధనముల అభ్యాసము వలన కుండలిని బుజుత్వమును బొందును.

పూర్వము, సరస్వతీనాడి, అరుంధతి యనియే చెప్పబడి యున్నది. ''అరుంధతి'' అను పదమునకు పైకిప్రాకెడు ఒక మూలికయనియును, నాలుకయని యును గూడ అర్థములు ఉన్నవి. సరస్వతీ నాడి నాభికందము నుండి నాలుక కొనవరకును ప్రాకి యుండునుగాన, దానిని అరుంధతి యనిరి. ఈ ఉపనిషత్తులో కుండలినీ శక్తి, సరస్వతీ చాలనము, సుషుమ్నా, అనునవి చెప్పబడియున్నవి. అందు వలన వానిని గురించి తెలిసికొనుట ఆవశ్యకమై యున్నది.

సరస్వతీనాడీ, నాభికందము నుండి నాలుక చివరవరకును వ్యాపించియున్నది. ఈ సరస్వతీ నాడిని సంచలింపజేసి, ప్రాణమును కుంభించినచో శక్తి చాలనము సంభవించును. కుండలినీ శక్తిని తనస్వస్థానమునుండి సంచాలనము జేసి భ్రూమధ్యమము వరకును వ్యాపించు నట్లు చేయుటను శక్తిచాలనము అందురు. అభ్యాసము వలన కుండలినీ శక్తిని భ్రూమధ్యము వరకు పంచలించునట్లు చేయుట సిద్ధించును. పద్మాసన మందు బంధించుకొని యుండి, ఇడానాడి యందు ప్రాణమును దృఢముగ వహించి ఉండ వలయును. ఇడానాడి యందు పదిరెండు అంగుళముల పొడవునను, నాలుగు అంగులముల దూరము ఆకాశము వైపు విస్తరించి యును, ప్రాణము ఉండును. ఆ ప్రాణమును పరివేష్టించి, కుడిచేతి యొక్క అంగుష్ఠ తర్జనిలతో ముక్కుని మూసియుంచి, తన మానసిక దైహిక శక్తితో ఎడమ వైపుకును కుడి వైపునకును ఆ ప్రాణశక్తిని చలించ జేయవలయును. ఈ విధముగ మాటి మాటికి జేయ వలయును. రెండు ముహూర్తముల కాలము అనగా రెండు ఘడియల కాలము (**48** నిముషముల కాలము), నిర్భయ ముగ, ప్రాణశక్తి చాలనమును జేయువలయును. కుండలినీ శక్తి చేరియున్న సుషుమ్నా నాడిని, కొద్దిగా పైకి ఆకర్షించ వలయును. అపుడు, కుండలినీశక్తి సుషుమ్నా ముఖము నందు ప్రవేశించును. అట్లు చేయుటవలన, ప్రాణము స్వయముగ సుషుమ్నా నాడివైపు పోవును. కంఠ సంకోచనముచే జాలంధర బంధ మందుండి, మాటి మాటికి పశ్చాన్నా యందు తాణముజేసి, సరస్వతీనాడీ చాలనము జేయుట వలన, ప్రాణము హృదయోర్ధ్వ భాగమునకు బోవును. అట్లు హృదయోర్ధ్వ భాగమును జేరిన ప్రాణ వాయువును, పింగలానాడి ద్వారా రేచించ వలయును. అట్లు జేయుట వలన, శబ్ద గర్భయగు సరస్వతీనాడీ శక్తి యొక్క సంచాలనము జరుగును. దాని వలన, గుల్మ, జలోదర, ప్లీహాది రోగములు నాలుగు విధములగు కుంభక ప్రక్రియ లతో జేయు ప్రాణాయామమును సహితకుంభకము అందురు.

కుండలినీ శక్తి ఆత్మవంటిది అని అనుకొనినచో, సుషుమ్నా నాడి

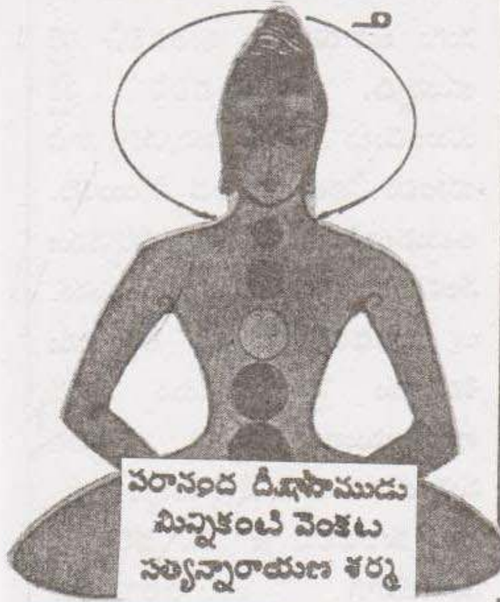
దేహమువంటిది అగును. కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వముఖముగ సంచలించుట అంతర్ముఖమగుట అని అర్థము. అట్లు కుండలినీ శక్తి అంతర్ముఖమగుటకు సరస్వతీనాడీ సంచాలనము ఆవశ్యక మని చెప్పబడియున్నది. సరస్వతీనాడి శబ్దగర్భ. సరస్వతీనాడీ సంచాలనము సేతు బంధనము వంటింది. సేతు బంధనము జరుగనిదే, తాల్వంత ర్విచ్ఛిన్నమై యున్న సుషుమ్నా మార్గము అవిచ్ఛిన్నము కాజాలదు. విచ్ఛిన్నోత్తరాయణమార్గమునందు, కుండలినీ శక్తి ప్రవేశింపదు. సుషుమ్నా మార్గము అవిచిన్నమై యున్నపుడు మాత్రమే కుండలినీ శక్తి ఉత్తరాయణ మార్గమున సంచ లించును. ఈ ప్రకరణమునందలి గూఢార్థమును, నిజముగ శ్రద్ధాళువు లైన యోగాభ్యాస సాధకులగు, పాఠకులు, వివిధ సందర్భములందు వచింప బడియున్న, వేదోక్త యోగాను శాసనములను సమన్వయించు కొనగలిగినచో, నాడిని గురించియును వివరముగ జెప్పబడు చున్నది. మానవ శరీరము నందు గుదమునకును మేఢ్రమునకును మధ్య గల ప్రదేశములో, త్రికోణాకృతిలో మూలా ధారమను నామము గల శక్తి చక్రము ఉన్నది. ఆ చక్రము జీవ రూపమగు శివతత్త్వమునకు స్థానము. ఆ స్థానమునందు కుండలిని యను నామముకల పరాశక్తి ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. ఆ మహాశక్తి వలన వాయువు ఉత్పన్నమగుచున్నది, వహ్ని ప్రవర్తించు చున్నది, బిందువు ఉత్పన్నమగు చున్నది, నాదము ప్రవర్తించు చున్నది, హంస ఉత్పన్న మగుచున్నది, మనస్సు ఉత్పన్నమగు చున్నది. ఆస్థానము కామ రూపము అను పేరుగల పీఠము. భారత దేశములో, గౌహాతీ పట్టణ పరిసరములలో కామాఖ్యయను నామము గల దేవాలయము నందు త్రికోణాకృతిగల, అనగ యోని రూపయగు పరాశక్తి యొక్క రూపకల్పనము ఉన్నది). "శక్తి చక్ర విభవప్రభవం శంకరం స్తుమః" అనుచు కల్లటభట్టు చేసిన శంకర స్తోత్రము ఈ సందర్భమున సంస్మరణీయము. "భీష్మా అస్మాద్ వాతః పవతే, భీషా ఉదేతిసూర్యః" అను వేదోపదేశము ఇచట అను సంధేయము.

ఇంతకు ముందు చెప్పబడిన యోనిస్థానమునకు పైన, అనగ, మేఢ్రమునకు ఊర్ధ్వముగను, నాభి స్థానం నకు క్రిందుగను, కందగడ్డవలె ఉబ్బియుండునదియును, ఖగాండము వలె, అనగ కోడిగ్రుడ్డు ఆకారములో నుండునదియును అగు స్థానమునుండి డెబ్బది రెండువేల నాడులు సముత్పన్నమగుచున్నవి. వాని యందు డెబ్బది రెండునాడులు ముఖ్యమైనవి. ఆ డెబ్బది రెండు నాడులలో, దశనాడులు ప్రాణ సంచారము నందు ప్రధానమైనవి. వాని నామములు, ఇడా, పింగలా, సుషుమ్నా, గాంధారీ, హస్తిజిహ్వా, పూషా, యశస్వినీ, అలంబుసా, శంఖినీ అను నామములు కలవి. ఇటువంటి నాడీ చక్రమును యోగ సాధకులు తెలిసికొ నవలసి యున్నది. ఇడానాడి ఎడమవైపునకు, పింగలానాడి కుడివైపునకు, ఆ రెండింటి మధ్య భాగమున, సుషుమ్నా నాడియును ఉన్నవి. ఈ మూడు నాడులును ప్రాణము సంచరించు మార్గమునందున్నవి. ఈ మూడు నాడులే సోమ సూర్యాగ్ని దేవతలని యును అనబడుచున్నవి. ఈ నాడీత్రయము నందలి, సుషుమ్నా నాడియందు కుండలినీ శక్తియున్నది. ప్రాణధారిణియును, ప్రాణవిద్య యును, మహావిద్య యను, అగు గాయత్రి ఈ కుండలినీ శక్తి నుండి సముద్భవించినది, అట్టి గాయత్రీ మహావిద్యను ఎవరు తెలిసికొందురో, వారు వేదవిదులు.

పైన జెప్పబడిన కందమునకు ఊర్ధ్వభాగమున కుండలినీ శక్తి, ఎనిమిది చుట్లు చుట్టుకొని యుండి, బ్రహ్మనాడీ ద్వారమును (సుషమ్నా నాడీ ద్వారమును) తన ముఖముచే ఆచ్ఛాదించి, అనగ, కప్పియుంచి, కూర్చుండి యున్నది. అనామయ మగు బ్రహ్మద్వారమును జేరుటకు మార్గమగు ఆ ద్వారమును తన ముఖముచే కప్పియుంచి, ఆ కుండలినీ పరమేశ్వరి నిద్రించుచున్నది. ఆ కుండలినీ శక్తి, ఎల్లపుడును, మూఢులకు బంధమును, యోగులకు మోక్షమును ఇచ్చు చున్నది.

ప్రాణవాయువును గాఢముగ కుంభించి, శక్తిని సంచలించజేయు ఉపాయములతో, కుండలాష్టకముతో నిదురించుచున్న, కుండలినీ శక్తిని, ఋజుగతికి మరల్పవలయును. అందులకు, వాయువును తగినంతగ కుంచించి, కుండలినిని సంచలింప జేయవలయును. అటు వంటి యోగికి మృత్యు భయము ఉండదు.

యోగ శక్తి



పరానంద దీక్షానాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ

ప్రగాఢమగు ప్రాణవాయువుచే వహ్ని జ్వలింపబడి, కుండలినిని దహించుచుండగ, అగ్ని సంతప్తమగు కుండలిని, సహజమగు బుజుత్వంను బొంది, జీవశక్తి యును, త్రైలోక్య మోహిని యును, అగు ఆపరాశక్తి, సుషుమ్నావదనాంత రస్థమగు, చంద్ర తుండము నందు ప్రవేశించును. వాయు ప్రకోపితమగు వహ్నితో, మొదట బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించి, తరువాత విష్ణుగ్రంథిని భేదించి, రుద్రగ్రంథిని జేరి అచట కూర్చుండి యుండును.

కంద మధ్య మందున్న సుషుమ్నా నాడి సుప్రతిష్ఠతము. తామర తూడు లందుగల దారముల వలె నుండి, బుజుగతి యందు, ఊర్ధ్వమునకు ప్రవర్తించును. ఆ సుషుమ్నా నాలము (బ్రహ్మనాడి యందలి లోపలి భాగము) నందలి లోపలి భాగము యావత్తున్నూ, విద్యుత్ కిరణములచే ఆభాసించు చుండును. ఈ సుషుమ్నానాడిని వైష్ణవీనాడియని యును, బ్రహ్మనాడి యనియును, నిర్వాణి ప్రాప్తికరమ నియును అందురు.

సుషుమ్నా నాడికి ఎడమవైపు ఇడానాడి (చంద్రనాడి) యును, కుడివైపున పింగలానాడి స్థితమై యున్నవి. ఇడానాడి, కందమునుండి ఉద్భవించి, ఎడమముక్కు యొక్క రంధ్రము వరకును, పింగలానాడి, కందము నుండి ఉద్భవించి, కుడిముక్కు రంధ్రము వరకును, వ్యాపించియున్నవి.

ఇడా పింగ లాడుల మధ్యనున్న సుషుమ్నా నాడి విశ్వరూపిణి. దాని యందు సర్వము ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. అది సర్వాంతర్యామి. అది విశ్వతో ముఖము. సూర్య, సోమ, అగ్ని, పరమేశ్వరులు సషుమ్నా మధ్యమందు ఉన్నారు. భూతములు, లోకములు, దిశలు, క్షేత్రములు, సముద్రములు, పర్వతములు, శిలలు, కొండల నుండి పారెడు నదులు వేదములు, శాస్త్రములు, విద్యలు కళలు, అక్షరములు, సర్వ మంత్రములు, పురాణములు, అన్ని యును ఈ సుషుమ్నా గుణములే. అవి యన్నియు సుషమ్నా బీజాత్మకములు. వాని అన్నింటికిని బీజము సుషుమ్నయే. విశ్వమే సుషుమ్నాంతర్గతము. సుషుమ్న యందే సర్వము ప్రతిష్ఠితము. డెబ్బది రెండువేల నాడీ ద్వారములు గల మన దేహము అనెడు పంజరమందు, సుషుమ్నయే శాంభవీ శక్తి. మిగిలిన నాడీ ద్వారములు అన్నియును నిరర్థకములే. మూలాధార, మణి పూర, స్వాధిష్ఠాన, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రములను భేదించి, ఇడా పింగలా నాడులందు ప్రాణ వాయువును కుంభించి, సుషుమ్నా మార్గమును ప్రవేశించి, బ్రహ్మ రంధ్రమును ప్రవేశించి, అంతమందు యోగులు పరమ పదమును బొందుదురు. సుషుమ్న యందు ఎపుడు హంసతత్త్వము క్రిందికి పైకి పరుగిడు చుండునో, సుషుమ్న యందు ఎపుడు ప్రాణశక్తి నిరంతరమును భ్రమణము చేయించు చుండునో, సుషుమ్న యందు ఎపుడు ప్రాణము స్థిరమగుచున్నదో, సుషుమ్న యందు ప్రవేశించుటవలన ఎపుడు చంద్ర సూర్యులు అనగ, ఇడాపింగలా నాడులు సుషుమ్న యందు లయించిపోవునో, అపుడు కలుగు సమరస భావమును ఎవరెఱుంగు దురో, వారే యోగవిదులు.

మూలాధారత్రికోణమందున్న సుషుమ్న పదిరెండు అంగుళముల పొడవు కలదై యున్నది. వేరువద్దనరకి వేయబడిన వెదురు బొంగువలె భాసించు సుషుమ్నను బ్రహ్మ నాడియని అనుచున్నారు. ఆ సుషుమ్నకు పార్శ్వ ద్వయమందు ఇడాపింగలలు ఉన్నవి. అవి విలంభినితో అనుస్యూతమై, అనగ కలిసి ఒకటిగ నేయబడి, నాసికాంతము వరకును పోవుచున్నవి. అటువంటి ఇడానాడి యందు ప్రాణవాయువు బంగారపు కాంతితో ఎడమభాగ మందు పోవుచున్నది. పింగలానాడియందు ప్రాణవాయువు సూర్యాత్మకత్వముతో దక్షిణ భాగ మందు బోవుచున్నది. విలంబిని యను నాడి, నాభియందు వ్యక్తమగు

నట్లు ప్రతిష్ఠింపబడి యున్నది. ఆ నాభిచక్రమందు సర్వతోముఖములై నాడులు సముత్పన్నమగు చున్నవి. ఆ నాభిచక్రము కోడిగ్రుడ్లు ఆకారమున స్థితమై యున్నది. నాభిచక్రము నుండి, గాంధారీ, హస్తిజిహ్వ యనునాడులు నేత్రద్వయమునకు బోవుచున్నవి, పూషా, అలంభుషా అను నాడులు శ్రోత్రద్వయమునకు బోవుచున్నవు. శూరామహానాడి భ్రూమధ్యమునకు బోవుచున్నది. విశ్వోదరీనాడి చతుర్విధాన్నములను భుజించుచున్నది, సరస్వతీనాడి నాభిచక్రమునుండి నాలుక కొనవరకు సర్పమువలె ప్రాకి పోవుచున్నది, రాకానాడి నీటిని త్రాగి, వెంటనే ఘ్రాణేంద్రియమునందుండు శ్లేష్మ మును ఉండ వలసిన స్థితియందు ఉండునట్లు చేయుచున్నది, కంఠ కూపను నందు ఉద్భవించుచున్న శంఖినీనాడి అధోముఖి. అది అన్నసారమును తెచ్చి తలయందు ఉండవలసిన విధముగ ఉంచుచున్నది. నాభిచక్రమునుండి క్రింది వైపునకు బోవుచున్న కుహూ, వారిణీ, సీవినీ నాడులు అధోముఖ గతికలవి. కుహూనాడి మల విసర్జనము జేయును. వారుణీనాడి మూత్ర విసర్జనము జేయును. ''చిత్రా'' అను నామాంతరముగల సీవినీనాడి శుక్రమోచనము చేయును. నాడీ చక్రము ఈ విధముగ చెప్పబడి యున్నది.

సుషుమ్నా నాడి మూలా ధారము నుండి, సహస్రారము నందలి బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతము ఉన్నది. సూర్యతత్త్వము వలె ప్రకాశించు చున్నది. సుషుమ్నానాడి యందు తామరతూడు నందలి దారము ఎంతసన్నగనుండునో అంత సూక్ష్మ మగు ఆకారముగల కుండలినీ శక్తి యున్నది. ఆకుండలినీ శక్తి యుండుట వలననే, సుషుమ్నా నాడి యందు చీకటి లేకుండ పోయినది. అటువంటి కుండలినీ, దర్శనము వలన సర్వపాపములును నివర్తించును. ఆ కుండలిని యొక్క తేజస్సును శిరస్సుకు పై భాగమున ద్వాద శాంగులముల ఎత్తుగల జ్యోతిగ మహాయోగి యైన వ్యక్తి దర్శించును. అట్టి కుండలినీ జ్యోతిని దర్శించి, మహాయోగి అమృతత్త్వమును బొందును. జీవించినంత కాలము ఈ మృత్యులోకము లోని ప్రాణులు ప్రాణాపానముల వలన జీవించుట లేదు. ప్రాణా పానములు ఉపాశ్రితములై యున్న యేకుండలినీ శక్తియున్నదో, ఆశక్తి వలన జీవించుచున్నారు.

శ్రీ భైరవాద్రి కాశీపీఠ్ధుల స్వామి వారి



ఏ జబ్బునైనా నిర్మూలించే మహామంత్రం

''ఓం హ్రీం, క్లీం, ఠం, ఠం, భో, భో రోగం శృణు, శృణు హనహన, గజన్ గజన్, ఏకాహికం, ద్వాహికం, త్రాహికం, చతుర్థకం, సప్తాహికం, మాసికం, అధన్యాసికం, వార్షికం, ద్వైవార్షికం, యాహార్షికం, నైమేషికం జర్వం, గ్రహణి, నేత్ర రుజం, కంఠరుజం, వాత ప్రమేహం, భగం ధరం, ద్విజ రుజం, అట అట, ఛట ఛట, ఆముకస్య హర హర, హనహన, ముంచముంచ, భూమి తట, గచ్ఛ, గచ్ఛ స్వాహాః

ఈ మంత్రాన్ని త్రికరణ శుద్ధితో 108 సార్లు జపించాలి. తరువాత నవధాన్యాల పిండితో బొమ్మనుచేయాలి. రోగి స్త్రీ అయితే స్త్రీ బొమ్మ, రోగి పురుషుడైతే పురుషునిబొమ్మ చేయాలి. ఆ బొమ్మను పట్టుకొని మంత్రాన్ని జపిస్తూ, మంత్రంలో 'ఆముకస్య' అని వున్నచోట అ పదానికి బదులుగా రోగి పేరు, గోత్రం పేరు చెబుతూ జపించాలి. తరువాత ఆ బొమ్మకు ధూపదీప నైవేద్యాలిచ్చి పూజించి, రోగికి చూపి, రోగి చుట్టూ తిప్పుచూ దిష్టితీసి, వూరి వెలుపల ఎవరికీ కనిపించకుండ పారవేయాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఎంతకాలంనుంచి వున్న ఏ వ్యాధి అయినా హరించిపోతుందని మంత్ర శాస్త్రం చెబుతుంది.

లోక కల్యాణం కోసం అహోరాత్రులు శ్రమించిన సిద్ధ పురుషులు అమరులై సర్పాకృతిని దాల్చి సంచరిస్తుంటారని ఒక యోగిపుంగవుడు చెప్పాడు. శరీర రహస్యాలను, వైద్య రహస్యాలను, జన్మ రహస్యాలను, యోగ రహస్యాలను కనుగొన్న సిద్ధులు, ఆత్మ పూజా దురంధరులై, ఆది మధ్యాంత రహితుడైన సృష్టికర్తతో సంభాషించగలరని, ఇచ్ఛారూపాన్ని ధరించి ముల్లోకాలలోను సంచరించగలరని ఆయన సెలవిచ్చారు.

దేశంలోని అనేక శివాలయాలలో కూడా శివరాత్రి పండుగనాడు, సర్పాకృతిని దాల్చిన అనేకమంది సిద్ధులు కనిపిస్తుంటారని మనకు శాస్త్రాలలోను, జనవాడుకలోనూ ప్రచారం వుంది. సర్పాకృతిని బోలిన అధో, ఊర్ధ్వ కుండలినీ శక్తులను సాధించిన సిద్ధులు సర్పాకృతిని దాల్చగలరు. కామరూపులుగా, ఇచ్ఛారూపులుగా అమరులై ఆత్మారాధనాపరులై లోకశ్రేయస్సుకు పాటుపడుతుంటారు.

వారి శిరస్సు పడగగా, మిగిలిన శరీరమంతా సర్పాకృతిగా వుంటుంది. మీసాలు, గడ్డం, యథాతథంగా వుంటయ్. వారు పండుగ దీనాల్లో, రాత్రివేళల్లో మాత్రమే, క్షేత్రమహాత్మ్యం గల దేవాలయాలలో దైవపూజకు వస్తుంటారని కొందరు సిద్ధులు తమ అనుభవాలను చెప్పారు. పాములను పూజించటం, ఆరాధించటం అనాదిగా మన భారతదేశంలో ఆచారంగా వుండటానికి కారణం, సిద్ధులు సర్పాకృతిలో వుంటారని నమ్మటమే.

వేదాలలోని యోగ శాస్త్ర రహస్యాలు

పరానంద దీక్షానాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ



చతుర్విధ కుంభకవములు

చతుర్విధ కుంభకములను గురించి యోగశిఖోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

సూర్యభేద కుంభకము, ఉజ్జాయీ కుంభకము, శీతలీ కుంభకము, భస్త్రా కుంభకము, అను నాలుగు విధములైన కుంభకములను అభ్యసించివలయును.

ఉదర రోగ నివారణకు సూర్యభేదకుంభకవము

పింగలానాడి ద్వారా వాయు వును పూరించి, పూరించిన వాయు వును కుంభించి, ఇడానాడి ద్వారా రేచించుటను, సూర్యభేద కుంభకము అందురు. ఉదరమందుండు బహు రోగములను, క్రిమి దోషములను, సూర్యభేదకుంభకము, నివారించును.

బద్ధపద్మాసనమందుకూర్చుండి, సూర్యభేద కుంభకము జేయుట వలన, సరస్వతీనాడీ సంచాలనము కలుగును అనియును, సూర్యభేద కుంభకము, మరల మరల జేయ వలయుననియును, కపాల శోధనము జేయవలయుననినచో, రేచకము నందు వాయువును మెల్లగా వదల వల యును, అనియును చెప్పుచున్నది.

సర్వవాత రోగవములకు

సుఖమగు ఆసనమునందు గూర్చుండి, కుడిముక్కు రంధ్రము ద్వారా, బయటిగాలిని శరీరమందు పూరించి, కేశముల చివరల వరకును, నఖముల చివరల వరకును, ప్రసరించు నట్లు కుంభించి, ఎడమముక్కు రంధ్రము ద్వారా రేచించవలయును. దానివలన, కపాల శోధనము జరు గును, వాతనాడి యందలి సర్వరోగ ములును, వినాశనమగును. ఈ యుపనిషత్తులో ''ఆకేశం ఆన ఖాగ్రం, కుంభయిత్వా'' అనునది మిక్కిలి ముఖ్యమగు విషయము.

కంఠ, నాడీ, ధాతు, దోషాలకు ఉజ్జాయీకుంభకము

యోగకుండలి యుపనిషత్తులో నోటిని మూసి యుంచి, ఇడాపింగలానాడుల రెండింటి ద్వారా పూరకము జేయవలయును అనియును, పూరకము కంఠము నుండి హృదయమువరకును ధ్వనివచ్చు వట్లుగ చేయువలయునని యును చెప్పబడి యున్నది. కుంభకము, రేచకము, ఇంతకు ముందు చెప్పబడి నటులనే చేయ వలయును. ఉజ్జాయీ కుంభకము నడచుచు గాని, కూర్చుండి గాని చేయవచ్చును. ఇది తలయందు మంట కలుగుటను హరించును గొంతునందు శ్లేష్మ ముత్పన్న మగుటను హరించును, సర్వరోగములను హరించును, పుణ్యకరమును, జీవోష్ణ వివర్తన కరమునునై యున్నది.

యోగ కుండల్యుపనిషత్తు నందు ''కంఠము నుండి హృదయము వరకును పూరించ వలయును'' అనియును, శాండిల్యోపనిషత్తులో 'హృదయము మొదలు కొని కంఠం వరకును పూరించ వలయును', అని యును కనుపించుచున్నది. నోటితో పూరించి నను, నాసికారంధ్రములతో పూరించి నను లేక నాసికారంధ్రముల ద్వారా రేచించి నను తత్ప్రక్రియాంతర్గత మగు ప్రారంభ స్థానము కంఠ స్థానము. పూరకమునందు కంఠాది హృదయ పర్యంతమున్నూ, రేచకము నందు కంఠాది కపాలపర్యంత మున్నూ, వాయు సంచలనము జరుగు ముఖ్య ప్రదేశములు. ఇది యోగప్రక్రి యాంతర్గతమగు పరమరహస్యము.

క్షయ, గుల్మ, ప్లీహ రోగాలకు శీతలీకుంభకము

యోగకుండలి ఉపనిషత్తు నందు నాలుక ద్వారా వాయువును దేహమునందు పూరించి, కుంభించి, మెల్లగా ముక్కు యొక్క రంధ్రముల గుండా రేచించవలయును అని చెప్పబడియున్నది. ఇది గుల్మ, ప్లీహాది దోషములను, క్షయ, పిత్తము, జ్వరము, దప్పికలను విషములను చంపును.

శాండిల్యోపనిషత్తు

నాలుక ద్వారా వాయువును పూరించి, యథాశక్తి కుంభించి, ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా రేచింప వలయును. దీనివలన, గుల్మ, ప్లీహ, జ్వర, పిత్త, క్షుధాదులు నశించును అని చెప్పుచున్నది.

ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర జయించాలంటే

మరియును ఈ ఉపనిషత్తు ప్రకారము, నోటి ద్వారా వాయువును పూరించి, కుంభించి, ముక్కు రంధ్రముల రెండింటి ద్వార రేచించుట వలన, ఆకలి, దప్పిక, సోమరి పోతుతనము, నిద్ర, కలుగవు.

ఒంటి తలనొప్పికి

గుంటగలగర ఆకురసంతో మిరియాలు కలిపి మెత్తటి గంధం లాగానూరి నొప్పి ఉన్నవైపు పట్టువేస్తే పది నిమిషాలలో తలనొప్పి పారిపోతుంది.

సకల వ్యాధి నిర్మూలనకు భస్త్రా లేక భస్త్రీ కుంభకం

లోహకారుడు, యాంత్రికము లగు చర్మపు గాలిసంచులను వేగముగ పూరించి, వానియందలి వాయువును, మెల్లగను, బలముగను వదలు చున్నట్లు, యోగాభ్యాస పరులు, తమ స్తనముల ప్రాంతము నకు అధోభాగముగనున్న ప్రదేశము నుండి వాయువును రేచించి, మరల, ఆ ప్రదేశములోనికే వాయువును బలముగ పూరించుచు, అటువంటి బలమైన వేగవంతమైన ప్రక్రియ యందు, తమ దేహములు అలసి పోగానే, బయటి వాయువును పింగలానాడి ద్వారా పూరించి, వెంటనే కంఠమును సంకోచించి అనగ తలను క్రిందకు, చుబుకము హృదయోర్ధ్వభాగమునకు ఆనునట్లువంచి, యథాశక్తి కుంభించి, తరువాత ఇడానాడి ద్వారా(మెల్లగా) రేచించ వలయును. దీనిని భస్త్రీ కుంభకము లేక భస్త్రాకుంభకము అందురు.

భస్త్ర లేక భస్త్రీ అనగ, లోహకారుడు లోహములను కరగించు కొలిమిలోనికి గాలిని బలముగ ప్రవహింపజేయుటకు ఉపయోగించు చర్మపు తిత్తులు. ఈ కుంభకమువలన వాత, పిత్త, శ్లేష్మ రోగములు నశించును. శరీరాగ్ని వివర్ధితమగును. ఈ

కుంభకము కుండలీ బోధకమున్నూ, వక్త్రదోషఘ్నమున్నూ శుభదమున్నూ, సుఖకరమున్నూ, అగుచున్నది. ఈ కుంభకము వలన బ్రహ్మనాడీముఖ మందుండు కఫాది నిరోధములు నశించును. ఈ కుంభకమును బంధ సహితముగ అభ్యసించిన, గ్రంథి త్రయ విభేదనము సిద్ధించును. అందువలన, భస్త్ర్రా లేక భస్త్రి కుంభకమును విశేష సహితముగ జేయువలయును.

పద్మాసనమునందు గూర్చుండి మెడను ఉదరమును సమానముగ నుంచి, నోటిని మూసియుంచి, ప్రాణవాయువును ముక్కురంధ్రముల ద్వారా రేచించ వలయును. (అపుడు మెడకు సమము నున్న ఉదరము యొక్క ముందు భాగము, సమముగ నుండక, వెన్నెముక వైపునకు పోవును). ఎప్పుడైతే, దేహమునందు గల వాయువు ఉదరము నుండి పైకి వచ్చుచు, ధ్వనితరంగములతో సహా, కంఠమునుండి, కపాలమును జేరి పూర్తిగ కపాలమును దాకి యుండునో, అపుడు వేగముగ, కొంచెము హృత్పద్మమును దాకు నంతమేరకు, వాయువును పూరించ వలయును. మరల ఆవిధముగనే రేచించుచు, పూరించుచు, రేచక పూరకములను ఆపకుండ, మరల మరల జేయుచు, కమ్మరివాడు తన కొలిమితిత్తులతో, గాలిని వేగ ముగ నెటుల చాలనము జేయునో, అటులనే, తన శరీరములోని ప్రాణ వాయువును, చాలనము జేయ వలయును, అనగ వేగముగ పూరించి, మెల్లగా రేచించవలయును. అటుల జేయుచుండగ, దేహమునకు అలసట కలుగునప్పుడు, సూర్యనాడి ద్వారా పూరించి, ఉదరము పూర్తిగ నిండగనే, అనక తేలికగ కాకుండ నిండగనే ముక్కు యొక్క మధ్య భాగమును, తన రెండు హస్తముల తర్జనులతో తేలికగ పట్టుకొని యుంచి, ఇంతకుముందు చెప్పిన విధముగ కుంభకమునుజేసి, ఇడానాడి ద్వారా రేచించవలయును. ఈ కుంభకము, కంఠమందు జనించిన అనలము అనగ మంటను హరించును, శరీరాగ్ని అనగ, జీవోష్ణమును విశేషముగ వర్ధిల్ల జేయును, కుండలినిని, నిదుర నించి మేల్కొలుపును, పుణ్యకరమును పాపమును నశింపజేయునదియును, శుభకరమును, సుఖదమును, బ్రహ్మ నాడీ ముఖములో నుండు కఫాది నిరోధములను నశింపజేయునది యును, సత్వ, రజ, స్తమోగుణముల నుండి యుద్భవించిన గ్రంథి త్రయమును విభేదించు నదియును, అయి యున్నందున, విశేషించి, భస్త్ర్రియను పేరుగల ఈ కుంభ కమును జేయవలయును. ఈ సందర్భములో, మారన రచించిన మార్కండేయ పురాణంలో నున్న "తామ్రమాదిగగలయట్టి ధాతు వయము, గొలిమినిడి యూద గీడెల్లబొలియునట్లు, ప్రాణ పవన నిగ్రహమునగాగి పోవు, ననఘ ఇంద్రియ జనిత దోషాలి యెల్ల" అను పద్యరత్నము జ్ఞప్తికి వచ్చుచున్నది.

జరా, మరణాలు జయించాలంటే

ఇంతవరకు చెప్పబడిన కుంభక ప్రక్రియల సందర్భమునందు శాండి ల్యోపనిషత్తులో జెప్పబడి యున్న, మూలము: "అపాన ఊర్ధ్వ ముత్థాప్య, ప్రాణం కంఠాదధోన యన్, యోగీ జరా వినిర్ముక్త" షోడశో వయసా భవేత్" అను యోగోపదేశము అతి ముఖ్యమైనది. ఈ యోగ ప్రక్రియయును, కుంభ కమునకు సంబంధించినదియే.

అధోగామియగు అపానమును ఊర్ధ్వగామిని జేసి, ప్రాణమును కంఠ ప్రదేశమునుండి అధోగామిని జేసి, అనగ, ప్రాణాపానములను, హృదయ ప్రదేశమునందు సంయోగ పరచిన, యోగి, వృద్ధాప్యము నుండి వినిర్ముక్తుడై, పదునారు సంవత్స రముల వయస్సుగలవానివలె నుండ గలడు. ప్రాణాపానములను, సంయోగపరచుటను సమక్రితము చేయుట అందురు. సమక్రితము జేసి కుంభించుట అనునది రహస్యార్థము. ఇదియును ఒక కుంభక ప్రక్రియయే అని గ్రహించవలెను.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

తేలు విషం హరించే ఉంగరం

ఏనుగు లద్దెతో పుట్టిన పుట్ట కొక్కు, మొండి చెయ్యి, ముక్కలలుతో ఉంగరం తయారు చేసి తేలు కుట్టిన వారికి ఆ ఉంగరం వేలుకు పెడితే వెంటనే తేలు విషం హరించి పోతుంది.

వేదాలలోని - యోగ శాస్త్ర రహస్యాలు

పరానంధ దీక్షానాయుడు - మిన్నెకంటి వెంకట సత్యనారాయణశర్మ

(గత సంచిక తరువాయి)



బంధత్రయము

యోగశిఖోపనిషత్తు, ఈ క్రింది విధముగ జెప్పుచున్నది.

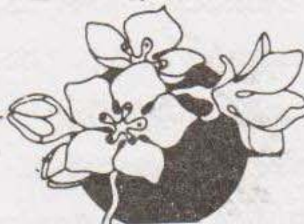
నాలుగు విధములగు కుంభకములను అభ్యసించుట సంభవము కాగానే, నాచేతనే చెప్పబడబోవుచున్న ఈ మూడు బంధములను చేయవలయును. మొదటిది మూల బంధం. రెండవది ఉడ్డీయన బంధం. మూడవది జాలంధర బంధము.

మూలబంధము

యోగకుండల్యుపనిషత్తు, మూలబంధమును జేయువిధానము నిట్లు చెప్పుచున్నది. అధోముఖముగ బోవుచున్న అపానమును బలవంతంగ, ఊర్ధ్వముఖముగ బోవునట్లు చేయ వలయును. గుదమును ఎడమకాలి మడమతో వత్తియుంచి, బలవంతముగ పాయువును లోనికి ఆకుంచించ వలయును. మాటి మాటికి అటుల జేయుటవలన, అపానము ఊర్ధ్వగతి కలదై, ప్రాణాపానములు కలసి ఏకమగుట, మూలబంధము వలన సంభవించి, యోగసిద్ధి కలుగును. అపానము ఊర్ధ్వగతి కలదగుచు, అగ్ని మండలమును జేరగ, ఆ అగ్నిమండలమందుండు అగ్నిశిఖ, ఆ వాయువు వలన దీర్ఘముగ వర్ధిల్లును. అందువలన ఊర్ధగతియందు ఉన్న వాయువులు ఉష్ణస్వరూపమును బొంది, దేహమునందు జనించుచున్న అగ్ని, అత్యంత ప్రదీప్తమగుచు, నిదురించుచున్న కుండలినిని నిదుర లేపును. అపుడు కుండలిని కఱ్ఱతో

కొట్టబడిన సర్పమువలె, నిఃశ్వసించి, ఋజుత్వమును బొంది, అనగ, తనకుండలములను విప్పి, బ్రహ్మనాడీ బిలమందు బ్రవేశించును. అందువలన. యోగులచే మూలబంధము ఎల్లప్పుడు నూ, చేయబడవలసియున్నది. ఇటు వంటి సందర్భముననే, తేజోబిందూప నిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

మూలబంధము సర్వలోకములకును మూలమగుశక్తి జనింపజేయును. చిత్తవృత్తిని నిరోధించగల శక్తిని జనింపజేయును. జగత్తుకు మూలమగు బ్రహ్మతత్త్వమువైపు దృక్పథమును మరలించును. అందువలన బ్రహ్మ తత్త్వ జిజ్ఞాసువులకు మూలబంధము యోగ్యమై యున్నది.



ఉడ్డీయన బంధము

ఉడ్డీయన బంధమును గురించి, యోగశిఖోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

ఉడ్డీయన బంధమును, కుంభకాంతముననను, రేచక ప్రారంభముననను చేయవలయును. ఈ బంధము వలన, సుషుమ్నా నాలము నందు ప్రాణము ఊర్ధ్వముఖముగ ప్రసరించును. అందు వలన దీనిని ఉడ్డీయనమని అనిరి. సహజమగు ఉడ్డీయనము గురువుచే చెప్పబడుచున్నది. గురువుచే చెప్పబడిన విధముగ, జాగ్రత్తగ, అభ్యసించినచో, వృద్ధుడుగూడ తరుణుడగును. నాభికి ఊర్ధ్వభాగమందును, నాభికి అధోభాగమందును, ప్రయత్న పూర్వకంగ, తాణము జేయవలయును. ఆరు మాసములు అభ్యసించినచో, మృత్యువునే జయించును. సంశయము లేదు.

యోగకుండల్యుపనిషత్తు, విశేషించి, ఇంకను, ఇట్లు చెప్పుచున్నది. ఉడ్డీయన బంధమును కుంభకాంతము నందును రేచకాదియందును జేయవల యునని చెప్పి, తరువాత ఇట్లు చెప్పుచున్నది. పాదములు వజ్రాసనము నందుండగ, చేతులచే మడమ చీలల ప్రదేశమందున్న కందములను బాగుగ అదిమిపెట్టియుంచి, పశ్చిమ తానమును ఉదర ప్రదేశమందును, హృదయ ప్రదేశమందును, కంఠప్రదేశము నందును, ధారణ జేయవలయును, అపుడు మెల్ల మెల్లగ, ప్రాణము మడమ చీలల యొక్కయును, హృదయము యొక్క

యును, కంఠము యొక్క యును, బలసియున్న క్రొవ్వుతో గలసియున్న సంధుల గుండ దూరిపోవుచు, అయాతుంద స్థానములను శుభ్ర పరచును. అందువలన, వజ్రాసనము నందు గూర్చుండి ఉడ్డీయణ బంధమును మెల్లగా, ఎల్లప్పుడును జేయదగియున్నది.

జాలంధర బంధము

జాలంధర బంధమును యోగ శిఖోపనిషత్తు ఇట్లు బోధించుచున్నది.

పూరకము యొక్క అంత మందు జాలంధర బంధమును జేయ వలయును. కుంభకము జాలం ధర బంధ ధారణముతో జరుగును. ఇది కంఠమును సంకోచించు ప్రక్రియ. ఇది వాయువు యొక్క మార్గమును నిరోధించును. ఇచ్ఛాపూర్వకముగ, కంఠమును ముందుకు వంచి, చుబుకమును హృదయోర్ధ్వ భాగము నందు దృఢముగ నుంచ వలయును. ఇది జాలంధరము అను పేరు గల బంధము. ఈ బంధమును ధారణ జేసియున్నప్పుడు, కంఠమునకు పై భాగమునందుండి అమృతజలము స్రవించును. కంఠమును క్రింది వైపు నకు కుంచించుట వలన నేర్పడిన, కంఠసంకోచము వలన, పశ్చాన్నాడి యందున్న ప్రాణము సుషుమ్నా నాడియందు, అనగ బ్రహ్మనాడి యందు బ్రవేశించి నిలచును. వజ్రా సనము నందు గూర్చుండి, యోగి కుండలినీ శక్తిని చలింపజేసి, తరువాత భస్త్రీ కుంభకమును జేసి, కుండలినీ శక్తిని ప్రబోధించవలయును. అపుడు కుండలినీ శక్తి వాయువుతో కలసి, సుషుమ్నా పశ్చాన్నాడి యందలి గ్రంథులను, వెదురుగడ యందలి గ్రంథులను, ఎఱ్ఱగ గాల్చిన లోహశలాక తో భేదించుచున్నట్లు, భేదించును.

గ్రంథిత్రయ విభేదనము

యోగశిఖోపనిషత్తు గ్రంథి త్రయవిభేదనమును ఇట్లు వివరించు చున్నది. సుషుమ్నానాడి యందు ప్రాణ వాయువుతో కుండలినీ ప్రబోధా భ్యాసము అవిధముగ జేయుట వలన, ఆ ప్రదేశమునందు, చీమలు ప్రాకు చున్నందు వలన గలుగునటు వంటి జిలకలుగును. తరువాత కుండలిని రుద్రగ్రంథిని భేదించి, శివాత్మకత్వ మును బొందును. చంద్రసూర్య నాడులను గలసి, వాని యోగమును బ్రవర్తింపజేయును. గ్రంథిత్రయ విభే దనము సంభవించినపుడు, గుణత్ర యాతీతమగు, తురీయ తత్త్వము సిద్ధించును.

యమ, నియమ, ధారణా, ధ్యాన, తర్క, సమాధులు.

ఇంతవరకు, ఆసనమును గురించియును, ప్రాణాయామమును గురించియును, ప్రత్యాహారమును గురించియును, జెప్పబడియున్నది. మిగిలిన యోగాంగములను గురించి ఇపుడు చెప్పఁబడుచున్నది.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

ఈ వినాశనానికి కారకులెవరు?

మా కార్యాలయానికి అసంఖ్యాకంగా వస్తున్న పాఠకుల ఉత్తరాలను చదువు తుంటే మన సమాజపు విశ్వరూపం బట్టబయలు అవుతుంది. మనసంతా తీవ్రమైన సంక్షోభానికి గురౌతుంది. ఆ వివరాలేమిటంటే?

ముందుగా మన చిన్నారి బాల బాలికల్లో నూటికి ఎనభై శాతం మంది దృష్టి దోషానికి గురైవున్నారు. పసితనంలోనే కండ్లమసకలు, కళ్ళకు భూతద్దాలు, పిప్పి పళ్ళు, బుద్ధి మాంధ్యం జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించటం, సక్రమమైన శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవటం, తల్లి దండ్రుల మాట పెడ చెవిన పెట్టి మొండిగా మాట్లాడటం మొదలైన అవలక్షణాలు కనిపిస్తున్నయ్.

పదహారు నుంచి ఇరవై అయిదు ఏండ్ల మధ్య వున్న యువతీ, యువకుల్లో జుట్టు రాలిపోవడం, జుట్టు తెల్లబడటం, హస్త ప్రయోగాల వంటి దురభ్యాసాలు, స్వప్న స్కలనాలు, దేహదారుఢ్యం లోపించుట, బాధ్యతా రాహిత్యం, బ్రతుకంటే భయం, కాంతి విహీనమైన ముఖాలు, మొదలైన దుర్లక్షణాలు కనిపిస్తున్నయ్.

ముప్పై ఏండ్లు పైబడ్డ స్త్రీలలో అధిక శాతం మంది బట్టంటు వ్యాధులు, గర్భాశయం తీసివేయటం, స్థూలశరీరం రావటం, సిజేరియన్ ఆపరేషన్‌లు, జుట్టు, కళ్ళు, పళ్ళు, వళ్ళు బలహీనపడడటం కని పిస్తున్నయ్

అదే వయసులోని మగవాళ్ళలో శీఘ్రస్కలనం, అంగస్తంభన సరిగా లేకపోవటం, నపుంసకత్వం, పొట్టలు పెరగటం, శరీరాకృతి వికృతంగా తయారు కావటం, ఆందోళన, బీ.పి. షుగర్, వీరిలో కనిపిస్తున్నయ్.

ఇలా సమాజంలోని మెజారిటీ ప్రజల జీవన స్థితిగతులు వక్రమార్గంలో తప్ప, సక్రమ మార్గంలో వున్న దాఖలాలు కనిపించటం లేదు. ఈ వినాశనానికి కారకులు ఎవ్వరు? మన జీవనశైలితో ముడిపడి వున్న స్వదేశీ నాగరికత, సంస్కృతీసాంప్రదాయాలు, ఆహార, విహార వ్యవహార విధానాలు ఈనాడు అమలులో లేకపోవటమే అసలు కారణం. స్వదేశీ విధానాలు కనుమరుగు కావటానికి, విదేశీ వ్యామోహాలు విపరీతంగా పెరగటానికి, దేశ పాలకులు ఎంత కారణమో దేశ ప్రజలమైన మనం కూడా అంతే కారణం. జరిగిన పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొంటూ, అందరం కలిసి మళ్ళీ మన గతవైభవాన్ని పునరుద్ధరిద్దాం కలసిరండి. కదం తొక్కండి.

ఎడిటర్

వేదాలలోని - యోగ శాస్త్ర రహస్యాలు

పరానంద దీక్షానాముడు – మిన్నెకంటి వెంకట సత్యనారాయణశర్మ

(గతసంచిక తరువాయి)

యమము

యమమనగ ఇంద్రియార్థ ములందు విరాగము కలుగుటను యమము అందురని అర్థము. శాండిల్యోపనిషత్తు ''అహింసా, సత్య, అస్తేయ, బ్రహ్మచర్య, దయా, జప, క్షమా, ధృతి, మితాహార, శౌచాని చేతి యమాదశ'' అని యమము పది విధములని చెప్పుచున్నది. ఆపది విధములగు యమములను, విశదీ కరించుచు, మనస్సు చేతను, వాక్కు చేతను, శారీరమగు ప్రవర్తనము చేతను, సర్వభూతములందు, ఎల్లప్పుడును, బాధలు తొలగి పోవునట్లు చేయుటను, అహింస యందురు అనియును, మనోవాక్కాయ కర్మల చేతను, ఏ విధముగ మాటలాడినచో భూతహితము జరుగునో ఆ విధముగ ఇతరుల విషయమున జెప్పుటను సత్యమందు రనియును, మనోవాక్కాయ కర్మల చేతను, ఇతరుల వస్తుసంపదల యందు స్పృహలేకుండుటను అస్తేయ మందు రనియును, సర్వావస్థలలోను, అన్ని ప్రదేశములందును, మనోవాక్ కాయకర్మల చేతను, మైథునమును త్యజించుటను, బ్రహ్మచర్యమందు రనియును, సర్వభూతములందును, సర్వప్రదేశములందును, అనుగ్రహము గలిగియుండుటను, దయ అందురని యును, మనోవాక్ కాయ కర్మలకు, ఇష్టులయందును అనిష్టులయందును, ఇతరుల ప్రవృత్తులందును నివృత్తు లందును, ఏకరూపమగు స్థితిని గలిగియుండుటను ఆర్జవమందు రనియును, ప్రియమగు విషయముల



కును, అప్రియమగు విషయములకును, సర్వమునకును, తాను దెబ్బలు తినుచున్నను, తనకు పూజలు జరుగుచున్నను, స్పందించక సమాన భావమును గలిగియుండుటను, క్షమ అందురనియును, ధనసంపదలు నశించి నను, తనకు ఇష్టులగు బంధువులతో వియోగము కలిగినను, ధనసంపదలు ప్రాప్తించినను, తనకు ఇష్టులగు బంధువులు లభించినను, అన్ని సమయములందును, అన్ని సందర్భము లందును, మనోవృత్తిని, బుద్ధివృత్తిని, వదలి, చిత్తవృత్తిని మాత్రమే గలిగియుండి, సాక్షిమాత్రముగ దర్శించుచుండుటను, ధృతి యందు రనియును, ఆకలియందలి నాలుగు భాగములలో, రెండు భాగములను, ఆరోగ్యకరమగు మధురమైన ఆహారముతో నింపి, మూడవ భాగమును మంచినీటితో నింపి, నాలుగవ భాగమును ప్రాణవాయువు సందర్శించుటకు, వదలుటను, మితా హారము అందురనియును, శౌచము రెండు విధములనియును, బాహ్య శౌచము అంతరశౌచము అనునవి ఆ రెండు విధములగు శౌచములనియును, మట్టితోను జలముతోను దేహమును స్నానము జేయించుట బాహ్యశౌచ మనియును, మనస్సును శోధించుట అంతరశౌచమనియును, అంతర శౌచము ఆధ్యాత్మ విద్యవలననే లభ్యమగు ననియును, వచించుచున్నది.

నియమము

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణో పనిషత్తు ''అనురక్తిః పరేతత్త్వే సతతం, నియమః స్మృతః'' అని వచించు చున్నది. ఇంద్రియార్థములందు విరక్తి జనించిన తరువాత, పరతత్త్వమునందు, ఎల్లప్పుడును, అనురక్తి గలిగి యుండుటను, నియమము అందురని అర్థము. శాండిల్యోపనిషత్తు ''తపః, సంతోష, ఆస్తిక్య, దాన, ఈశ్వరపూజన, సిద్ధాంతశ్రవణ, హ్రీ, మతిః, జపః, వ్రతాని, దశనియమాః'' అని నియమము పది విధములని చెప్పు చున్నది. ఆ పదివిధములగు నియమములను, విశదీకరించుచు విధ్యుక్తముగ, శుక్లపక్షమునందు పాడ్యమినాడు ఒక ముద్దమాత్రమే అన్నమును, ద్వితీయనాడు రెండు ముద్దలును, ఆ విధముగ రోజుకు ఒక ముద్ద చొప్పున బెంచుచు, పూర్ణిమనాడు పదునైదుముద్దల అన్నమును, కృష్ణ పక్షములో ప్రతి దినమును ఒక ముద్ద చొప్పున తగ్గించుచు, అమావాస్యనాడు అన్నమును ఎంత మాత్రమును దినకుండనుంచి జపాదులను జేయుట అనబడు చాంద్రాయణాదులచే,

శరీరమును శోషింపజేయుటను తపస్సు అందురనియును, ప్రారబ్దానుసారము ఏది లభించునో దానితో సంతృప్తి పడుటను సంతోషమందురనియును వేదోక్తములగు, ధర్మా ధర్మములందు విశ్వాసము గలిగి యుండుటను ఆస్తిక్యమందురనియును, న్యాయముగ తానుసంపాదించిన ధనధాన్యాదులను, అర్థులకు శ్రద్ధతో నిచ్చుటను దానమందు రనియును, ప్రసన్న బావముతో, తనశక్తి కొలది, విష్ణు రుద్రాదులను పూజించుటను, ఈశ్వర పూజనమందు రనియును, వేద శిఖలయందలి పరమార్థము విచారించి తెలిసికొనుటను సిద్ధాంత శ్రవణమందురనియును, వేదాంతాంతర్గతములగు లౌకిక మార్గమునందలి క్షుద్రకర్మల నాచరించు టయందు సిగ్గుపడుటను, హ్రీయందు రనియును, వేదవిహితమగు కర్మ మార్గములందు శ్రద్ధయుండుటను మతి అందురనియును, గురూ పదిష్టమైన దియును, వేదమునకు విరుద్ధముకానిది యనునగు, మంత్రా భ్యాసముఁజేయు టను జపము అందురనియును, అట్టి జపము రెండు విధములనియును, ఒకటి మానసిక జపమనియును, రెండవది వాచిక జపమనియును, మానసికమనగ, మనసా ధ్యానించుటయనియును, వాచిక జపము చెవులకు వినుపించునంద పెద్దగ ఉచ్చరించుచు జేయుజపము, ఉపాంశు జపము, అని రెండు విధములనియును, వినుపించునట్లు చేయు జపమునకు వేయిరెట్లు ఉంపాంశుజపము బలమైనది యును, కోటి రెట్లు మానసిక జపము బలమైనదనియును, '' వ్రతం నామ, వేదోక్త, విధి, నిషేధ అనుష్ఠాన నైయత్యమ్'', అనగ వేదోక్తమగు విధులను, నిషేధములను బాటించుచు, క్రమబద్ధముగ జేయు అనుష్ఠానమని యును జెప్పుచున్నది.

ధారణ

అమృతనాదోపనిషత్తు ధారణ యనగ, మనస్సును బుద్ధియందును, మనోబుద్ధులను చిత్తమందును లయింప జేసి, చిత్తమును నిశ్చలమగు భావమున, ఆత్మయందు లయింపజేసి, కేవలాత్మ స్వభావముననుండుటను, ధారణ అందురు అని అర్థము, అపుడు, మనస్సు యెచటికి బోయినను, అచట బ్రహ్మతత్త్వ దర్శనము అగుచుండుట వలన, అటు వంటి మనోధారణమును, పరాధార ణము అని అందురు.

అటువంటి సమ యమునందు, చిత్తము నిశ్చలభావ మందుండుట వలన, చిత్తవృత్తి నిరోధము జరుగుచుండట వలన, చిత్తనిశ్చలీభావ ధారణమును ధారణ అందురు అని అర్థము. శాండిల్యోప నిషత్తు, ధారణను వివరించుచు ధారణము మూడు విధము లనియును, వాని యందు మొదటిది, ఆత్మయందు మనస్సును ధారణము చేయుట, రెండవది దహరాకాశమందు బాహ్య కాశమును ధారణముచేయుట, మూడవది పృథ్వి, ఆపస్సు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము అనబడు పంచభూతములందు ఆయామూర్తులను ధారణము చేయుట అని చెప్పుచున్నది. పృథివ్యప్తేజోవా య్వాకాశములందు పంచమూర్తులను ధారణము చేయు విధానమును, యోగతత్త్వో పనిషత్తు ఇట్లు వివరించుచున్నది.

ఆరంభము, ఘటము, పరిచయము, నిష్పత్తి అనబడు నాలుగు అవస్థలు, యోగము నందు పరికీర్తిత ములు. ఆరంభావస్థ, అనగ, రేచక పూరక సాధనావస్థ. ఘటావస్థ, అనగ, నియమితమై యున్నంత కాలము మాత్రమే, తాత్కాలికముగ, ప్రాణ వాయువును నిరోధించుటయును, కుంభకావస్థ, పరిచయావస్థ అనగ, రేచక పూరక, కుంభకముల పూర్ణాను భవమును బొందియున్న అవస్థ. నిష్పత్తి అనగ, కుంభక ప్రక్రియయందు, పరి పక్వ దశను బొందియున్న అవస్థ, అనగ, కేవల కుంభకావస్థ. ఈ నాలుగు యోగావస్థలు మిక్కిలి కీర్తింప బడుచున్నవి. యోగాభ్యాసము నందు పరిచయావస్థ సిద్ధించగనే, వాయువు వలన జనించెడు అగ్నితో సహ, కుండలినీ శక్తిని భావించి, స్వాత్మచైతన్యముతో కుండలినితో సహ, సుషుమ్నానాల మహాపథము నందు బ్రవేశింపవలయును. ఈ విధముగ, ఎవరి ప్రాణమునన్నా, చిత్తమున్నా, సుషుమ్నా మార్గమునందు బ్రవేశించునో, వారికి, పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనబడు పంచమహాభూతముల యొక్క, దేవతా ధారణము చెప్పబడుచున్నది.

స్త్రీల తెల్లబట్టకు

ఉత్తరేణి ఆకుపసరు 15 గ్రా, పావు లీటర్ ఆవుపాలలో కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే స్త్రీల తెల్లకుసుమవ్యాధి హరించిపోతుంది.

కడుపునొప్పికి

తినేసోడా ఉప్పు ఒకటి లేదా రెండు చంచాలు ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళలో కలిపి తాగితే వెంటనే కడుపు నొప్పితగ్గిపోతుంది.

[illegible]

పత్తి ఆకును దంచి రసం తీసి రాత్రి పూట నిద్ర పోయే ముందు ఆ రసాన్ని వాపులు ఉన్న చోట పట్టిస్తూ వుంటే 4,5 రోజుల్లో వాపులు మాయమైపోతాయి. ఈ పసరు లేపనంతో గవదబిళ్ళలు కూడా హరించిపోతాయి.

కాళ్ళు పాదాలు పగిలి చీము నెత్తురు కారుతుంటే

జీలకర్రను మట్టి మూకుడులో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి నల్లగా మాడ్చాలి. తరువాత దాన్ని చూర్ణంగా దంచి వస్త్ర ఘాళితం చేసి పూటకు అర టీ స్పూన్ చొప్పున రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే పై బాధలు హరించిపోతాయి.

ఊపిరి ఆడకపోతే

మంచి పసుపు రెండున్నర గ్రాములు మోతాదుగా తమలపాకులలో వుంచి ప్రతిరోజు ఒక్కసారి తాంబూలంలాగా తింటూ వుంటే బిగపట్టిన ఊపిరితిత్తులు బిగువు వదలి ఊపిరి బాగా ఆడుతుంది.

ప్రాణాయామంతో పంచభూతాలని ఎలా జయించాలి ?



పరానంద దీక్షానాముడు
– మిన్నెకంటి వెంకట సత్యనారాయణశర్మ

పృథ్వీ జయము

పాదములనుండి మోకాళ్ళ వరకును పృథ్వీస్థానము, ఆ స్థానము చతురస్రాకృతిని గలిగియున్నదియును, బంగారు వర్ణముగలిగి యున్నదియును, లకార బీజము నుండి జనించిన దియును, ఐ యున్నది. ఆ పృథ్వీ స్థానమునందు, లకార బీజోచ్చారణము చేయుచు, కుంభించబడియున్న ప్రాణవాయువును, పృథ్వీస్థానమునందు బంధించి, ఆప్రదేశమునందు, నాలుగు భుజములను గలిగియున్నదనియును, నాలుగు ముఖములను గలిగియున్నది యును, హిరణ్మయమగు దేహమును గలిగియున్నదియును, అగు దేవతా స్వరూపమును, ఐదుఘటికల కాలము ధారణము జేయవలయును. ఐదు ఘటికలనగ, రెండు గంటల కాలము. కేవలకుంభకము సిద్ధించిన మహా యోగులకే ఇది సాధ్యము. ఇట్టి పృథ్వీయోగధారణము వలన, పృథ్వీ జయము సిద్ధించును. అటువంటి మహాయోగికి, పార్థివమగు మృత్యువు సంభవించదు.

జలజయము

మోకాళ్ళ వద్దనుండి పాయువు వరకును, జలమునకు స్థానము. ఆ స్థానము అర్ధచంద్రాకృతి గలదియును, శ్వేతవర్ణము గలదియును, వకారబీజము నుండి జనించినదియును, ఐ యున్నది. ఆ జలస్థానమునందు, వకార బీజోచ్చారణముజేయుచు, కుంభించబడి యున్న ప్రాణవాయువును, జలస్థానము నందు బంధించి, ఆ ప్రదేశమునందు, నాలుగు బాహువులు గలదియును, కిరీటము గలదియును, శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశమైనదియును, బంగారురంగు గల వస్త్రములను ధరించియున్నది యును, అచ్యుతమును, అగు నారాయణ దేవత్త్వమును, స్మరించుచు, రెండుగంటల కాలము ధారణము జేయవలయును. ఇట్టి జలయోగ ధారణమువలన, పాపకార్యాచరణము వలన తన శరీరమందు గలిగియున్న, సర్వమలిన బంధముల నుండి, విముక్తి లభించును. ఇట్టి జలయోగధారణము వలన, జలజయము సిద్ధించును. అటువంటి మహాయోగికి జలము వలన భయము కలుగదు. జలమందు మృత్యువు సంభవించదు.

అగ్నిజయము

పాయువునుండి హృదయాంతమువరకును, అగ్నికి స్థానవము. అగ్నిస్థానవము త్రికోణాకృతి కలదియును, రక్తవర్ణము కలదియును, రకారబీజము నుండి జనించినదియును, ఐయున్నది. కుంభించబడి యున్నదియును, రకార బీజాక్షరోచ్చారణవము వలన ఉజ్జ్వలమై యున్నదియును, అగు ప్రాణవాయువును వహ్ని స్థానమునందు బంధించి, ఆ ప్రదేశవమునందు, త్రినేత్రమున్నూ, వరదమున్నూ, బాల సూర్యప్రభా, సంనిభవమున్నూ, భస్మోద్ధూలిత సర్వాంగవమున్నూ, సుప్రసన్న వదనమును గలిగియున్నదియున్నూ అగు రుద్ర తత్త్వమును అనుస్మరించుచు, రెండు గంటల కాలము ధారణము జేయవలయును. అట్టి అగ్ని, యోగ ధారణమువలన అగ్నిజయము సిద్ధించునను. అటువంటి యోగిని వహ్నిదహించజాలదు. అగ్ని మండలము నందు ప్రవేశించినను, అట్టి యోగి యొక్క శరీరము దహించబడదు.

వాయువిజయము

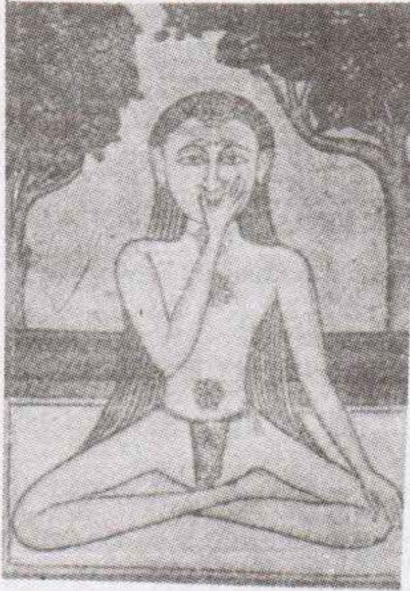
హృదయము వద్ద నుండి, భ్రూమధ్యము వరకును, వాయువునకు స్థానవము. అది షట్ కోణాకృతి కలదియును, కృష్ణవర్ణము కలదియును, యకారబీజాక్షరవముచే, భాసించునదియును, ఐయున్నది. కుంభించబడి యున్నదియును, యకారక్షర బీజోచ్చారణము వలన భాసురమై యున్నదియును, అగు, అప్రాణవాయువును, వాయుస్థానవము నందు బంధించి, ఆ ప్రదేశవమునందు, సర్వజ్ఞవమును, విశ్వతోముఖవమును, అగు ఈశ్వర తత్త్వమును, రెండుగంటలకాలవము, ధారణము జేయవలయును. అట్టివాయు ధారణవము వలన వాయుజయవము సిద్ధించునను. అటువంటి యోగి, వాయువువలె ఆకాశవము నందు సంచరించగలడు. అట్టియోగికి వాయువు వలన, మరణము సంభవించదు.

ఆకాశజయము

భ్రూమధ్య ప్రదేశవమునుండి, తలచివర వరకును, ఆకాశస్థానవము. ఆకాశవము వృత్తాకృతి గలదియును, ధూమ్రవర్ణవము గలదియును, హకారబీజాక్షరమువలన భాసురమైనదియును, ఐ యున్నది. కుంబించబడి యున్నదియును, హకారాక్షరోచ్చారణవము వలన భాసురమై యున్నదియును, అగు ప్రాణవాయువును, ఆకాశస్థానవమునందు బంధించి ఆ ప్రదేశమునందు, బిందురూపమున్నూ, మహాదేవతత్త్వమున్నూ, వ్యోమాకారము కలదియును, సదాశివతత్త్వమై యున్నదియును, శుద్ధస్ఫటిక సంకాశమైనదియును, బాలచంద్రుని మౌళియందు ధరించి యున్నదియును, పంచవక్త్రములతో సౌమ్యవముగ నున్నదియును, దశబాహువులను, నేత్రత్రయమును గలిగి యున్నదియును, సర్వాయుధములను ధరించి, సర్వ భూషణముల చేతను అలంకరింపబడి యున్నదియును, ఉమార్ధదేహమై యున్నదియును, వరదవమును, సర్వకారణకారణవమును, అగు పరతత్త్వమును ధారణవము జేయవలయును. ఆకాశధారణము సిద్ధించిన యోగికి ఆకాశగమనము సిద్ధించును. అట్టి యోగి ఎచటనైనను, అత్యంత పారలౌకిక సుఖమును బొందును. ఇట్లు పంచధారణములను జేయు యోగి, ధృఢమైన శరీరమును గలిగియుండి, మృత్యువులేక యుండును. అట్టి మతిమంతమగు యోగియొక్క భావము బ్రహ్మప్రలయవమునందు గూడా, శిథిలవముగాక, సడలిపోక, స్థిరవముగ నుండును. కుంభకధారణమువలన, ప్రాణవము ఇరువది యెనిమిది కోట్ల రోమకూపములందును ధరింపబడి, వానిని శుద్ధిపరిచి, చైతన్యవంతముజేసి, మహాయోగియొక్క దేహమునకు గూడ అమృతత్వ సిద్ధిని ప్రసాదించునను.

తదనుగుణవముగనే ప్రాణాయామ ప్రక్రియయందు నాలుగు మాత్రల కాలవము పూరకవము, పదునారు మాత్రలకాలము కుంభకము, యెనిమిది మాత్రలకాలము రేచకము, మొత్తము యిరువది యెనిమిది మాత్రలకాలము విధింపబడియున్నది. పూరకవము లయోన్ముఖవము. కుంభకవము స్థిత్యున్ముఖము. రేచకముసృష్ట్యున్ముఖము. అందువలననే ''యస్య నిశ్వసితా లోకాః'' అని, అపరతత్త్వము యొక్క నిఃశ్వసితమగు ప్రాణమే ఈ జగత్తు అని వచింపబడియున్నది. అందువలననే జగత్తునకు సంఖ్యాసామరస్యము (8+3+6+ = 17=8) యెనిమిది. అందువలననే రేచకవము యెనిమిది మాత్రలకాలము చేయవలయును. సృష్టి స్థితిలయవములకు గల 8:16:4 నిష్పత్తియందీ జగత్తు నందలి సకలతత్త్వ రహస్యములునూ, గర్భీకృతవము లైయున్నవి. పూరకము పాపములను నశింపజేయును. కుంభకము దివ్యత్వమును ప్రసాదించునను. రేచకవము ధర్మ సాధనవమునకు ఆద్యమగు పరిశుద్ధ దేహమును సిద్ధింపజేయును.

యోగశక్తి తెలుసుకోండి - జన్మరాహిత్యాన్ని గెలుచుకోండి



- పరానంద దీక్షితాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ

ధ్యానము

తేజోబిందూపనిషత్తు, ధ్యానమును గురించి ఇట్లు వచించుచున్నది.

'అహం బ్రహ్మాస్మి' అను అద్వైత మాత్రమగు భావమందు, కేవల సత్తామాత్ర వృత్తియందుండి, ఆలంబ రహితమై యుండుటను, ధ్యానము అందురు. ఆస్థితి పరమానంద దాయకము. అట్టి భావమందు, చైతన్యమాత్రమే, కేవలభావమున నుండుట వలన, నేను చిన్మాత్రతత్త్వమును అను చింతనమును ధ్యానము అందురని అర్థము.

ధ్యానము సగుణధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానము అని రెండు విధములనియును, సగుణ ధ్యానము మూర్తి ధ్యానమనియును, నిర్గుణ ధ్యానము ఆత్మానుసంధానమనియును అర్థము.

తర్కము

తర్కమును గురించి, అమృతనాదోపనిషత్తు ఇట్లు వచించుచున్నది. ఆగమము అనగ, పుట్టుకయనియును, మూల మనియును, మూల స్థాన మనియును, జ్ఞానమనియును, శాస్త్రాధ్యయనమనియును, వేదమనియును, తంత్ర మనియును, అర్థములు ఉన్నవి. అటువంటి ఆగమమునకు విరుద్ధము కానటువంటి లక్ష్యమును గురించి యూహించుట తర్కమని చెప్పబడుచున్నది. తంత్రములను జదివినను, శాస్త్రాధ్యయనము జేసినను, వేదము లను జదివినను, జ్ఞానము సంపాదించినను, తనకు మూలమును దెలిసికొనినను, ఆయా సిద్ధులన్ని యును అవసరములేనివి అనుతార్కిక బుద్ధితో, ఆత్మమాస్థితమగు భావము నందుండుట సమాధియని అమృదనాదోపనిషద్వచనమునకు అర్థము. అందువలన తర్కము గూడ యోగాంగమని చెప్పబడి యున్నది.

1. సమాధియనగ, త్రిగుణ రహితమును, పరమానంద స్వరూపమును, శుద్ధ చైతన్యాత్మ కమును, అగుజీవాత్మ పరమాత్మల యొక్క ఐక్యావస్థఅని అర్థము

2. ధ్యానమనగ నేమిటో, ఇంతకుముందు వివరింపబడియున్నది. ధ్యానమునందు, చిత్త వృత్తి యుండును. నారదపరివ్రాజకోపనిషత్తు మనోవృత్తి, బుద్ధివృత్తి, అహంకారవృత్తి, చిత్తవృత్తి, అనునవి నాలుగు వృత్తులని, వచించుచున్నది. ఇంద్రియార్థములందు బంధింపబడని వృత్తి, వికార రహితమగు వృత్తి. అటువంటి నిర్వికార వృత్తివలన, బ్రహ్మతత్త్వదర్శనము సంభవించును. బ్రహ్మతత్త్వ దర్శనము వలన, వృత్తి విస్మరణము నిజముగ గలుగును. అటువంటి, నిజముగు, వృత్తి విస్మరణస్థితిని, సమాధియందురని, తేజోబిందూ పనిషద్ వచనము. ధ్యానము జేయుచున్నవారికి, ధ్యాన విస్మరణము కలిగినపుడు ఉండెడు స్థితిని సమాధి యందురని, త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషద్ వచనము.

యేస్థితియందు, ఉప్పునీటి యందు ఉప్పున్నూ నీరున్నూ, విడివిడిగ, రెండుగ, గనుపించవో, యే స్థితియందు యోగి యొక్క మనస్సున్నూ ఆత్మయున్నూ పరస్పరము ఐక్యమై యుండునో, యే స్థితియందు మనస్సు సంక్షయించి, ప్రాణముకూడ ప్రలీయమగుచు, సమరసత్వమునుబొందునో, యే స్థితియందు జీవతత్త్వము, ఆత్మతత్త్వము, పరమాత్మతత్త్వము అను మూడు తత్త్వములున్నూ, సమరస భావము బొందు చుండుటవలన, సమస్త సంకల్పములును, నశించియుండునో, యే స్థితియందు ప్రభాశూన్యత్వ మున్నూ,

మనః శూన్యత్వమున్నూ, బుద్ధిశూన్యత్వమున్నూ, సంభవించి, నిరామయమున్నూ, నిరాభాసమున్నూ, సర్వ శూన్యము న్నూ, సంభవించు చుండునో, యే స్థితి యందు దేహము బంధ విముక్తముకాగా, దేహమందున్న జీవతత్త్వము నిశ్చల స్థితి యందుండునో, ఆ స్థితిని సమాధి అందురని సౌభాగ్యలక్ష్మ్యుపనిషద్ వచనములు.

3. పైంగలో పనిషత్తు, అటువంటి సమాధి యనబడుస్థితిని గురించి ధ్యానించుచున్న వ్యక్తికి, తాను ధ్యానించుచున్నట్లు కలుగుస్ఫురణము లేకుండ బోయినందున, ధ్యానము వదలిపోగ, కేవలము ధ్యేయమగు బ్రహ్మ తత్త్వము మాత్రమే, పరమ ప్రశాంతమగు, వాయువు నందు, నిశ్చలముగ నుండు దీపమువలె, చిచ్ఛక్తి భావమున నుండుటను, సమాధియందురని చెప్పుచున్నది.

4. యోగతత్త్వోపనిషత్తు జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క ఐక్య భావమే సమాధి అని చెప్పుచున్నది. జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమువలన, కేవలము ఆత్మతత్త్వము మాత్రమే ఉండు నననునది సారాంశము.

ప్రశాంతలక్షణము

అటువంటి ప్రశాంత తత్త్వాను భూతిని బొందిన మహాయోగని, లక్ష్య మందుంచుకొని, అమృత నాదోపనిషత్తు అటువంటి మహాయోగి, రూపములను జూచుచున్నను, అంధునివలె చూచును, అనగ, రూపములను మానసికముగ గ్రహించడు, శబ్దములను విను చున్నను, చెవులు లేనివానివలె, వానిని గ్రహించడు, తన దేహమును ఒక కట్టెను జూచినట్లు చూచును. ఇది ప్రశాంతుని లక్షణము, అని వచించుచున్నది.

సకల-నిష్కల భావములు

ఆత్మదేహము నందున్న స్థితిని సకలము అందురు. ఆత్మ దేహమును వర్జించి యున్న స్థితిని, నిష్కలము అందురు. సకల భావమునందును, నిష్కల భావము నందును, సమవస్థితమై యున్న ఆత్మ తత్త్వము ఒక్కటియే. ఈ తత్త్వ రహస్యము ఆత్మతత్త్వాను భూతి వలన మాత్రమే స్ఫురించును. ఇటువంటి సకల నిష్కలభావమును బోధించుచు, బ్రహ్మ విద్యోపనిషత్తు, ఈ క్రింది విధముగ నుపదేశించు చున్నది.

సకలము పుష్పము వంటిది. నిష్కలము పుష్పము యొక్క గంధము (వాసన) వంటిది. సకలము వృక్షము వంటిది. నిష్కలము వృక్షము యొక్క ఛాయవంటిది. నిష్కలతత్త్వము సకల తత్త్వాంతర్భావము. అట్టి భావము అన్ని చోటులందును, అన్ని సందర్భములందును వ్యవస్థితమై యున్నది. ఉపాయము సకలము, ఉపేయము నిష్కలము. ఉపాయో పేయములు అవినాభావ సంబంధములు. అవి బిందు త్రికోణముల వంటివి. సకలము నందలి కేవలస కలభావము, నిష్కలమునందలి కేవలనిష్కల భావము, ఆరెండింటి యొక్క అవినాభావ సంబంధమగు సకల నిష్కల భావము, అనబడు భావత్రయము, ఏక, ద్వి, త్రి మాత్రాది భేదముల వలన, సంభవించు చున్నవి. అర్ధమాత్రాభావము పరాశక్తి, పరాశక్తి కంటెను పరమైనది పరాత్పర శక్తి. ఈ తత్త్వములనే, వేరొక సందర్భ మున, పరివర్తనక్రమము నందు. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర మహేశ్వర, అచ్యుత తత్త్వములుగను, అచ్యు తాంత్య భావము పరమ పదమని యును, పరమపదము కంటెను పరమగు తత్త్వము లేద నియును, శాస్త్ర నిర్ణయము అని చెప్పబడి యున్నది. ఇంకొక సందర్భము నందు, అర్ధమాత్ర ఆత్మతత్త్వ మగు శుద్ధచైతన్య భావమనియును, అటువంటి ఆత్మ తత్త్వము వలన సంభ వించుచున్న ఆకాశము ఏకభు జాత్మకమనియును, ఆకాశమువలన సంభవించు చున్న వాయవ్యభావము ద్విభుజాత్మక మని యును, వాయువువలన సంభవించు చున్న ఆగ్నేయ భావము త్రిభుజాత్మక మనియును, అగ్నివలన సంభ వించు చున్న వారుణ భావము చతుర్భు జాత్మకమనియును, అపస్సువలన సంభవించుచున్న పార్థివ భావము పంచభుజాత్మకమనియును జెప్పబడి యున్నది. ఇంకొక సందర్భమున, బ్రహ్మకు హృదయము స్థానమని యును, విష్ణువునకు కంఠము స్థానమనియును, రుద్రునకు తాలుమధ్యము స్థానమనియును, మహేశ్వరునకు లలాటము స్థాన మనియును, అచ్యుతునకు నాసాగ్రము స్థానమనియును, నాసా

గ్రాంతమందు, పరమ పదమనియును జెప్పబడియున్నది.

మరియొక సందర్భమున, ధ్యానబిందూపనిషత్తు(1) యకారము ప్రాణ బీజమనియును, నీలజీమూత సంనిభమనియును (2) రకారము అగ్ని బీజమనియును, అపానాదిత్య సంనిభమనియును (3) లకారము పృథ్వీరూపమనియును, వ్యాన బంధూక సంనిభమనియును (4) వకారము జీవ బీజమనియును, ఉదానశంఖ వర్ణకమని యును (5) హకారము వియద్ రూపమనియును సమానస్ఫటిక ప్రభమనియును, వాని స్థానములు హృదయము, నాభి, నాసిక, కర్ణములు, పాదాంగుష్ఠము మొదలగునవి యనియును, ఇవియన్ని యును, ఇరువది యెనిమిదికోట్ల రోమకూపములందు సంస్థితములై యున్నవనియును, హకారాక్షర వియద్ రూపము గలదియునూ, స్ఫటిక ప్రభమును అగు సమానశక్తి యొక్కటియే జీవతత్త్వమనియును జెప్పబడియున్నది. ధ్యానబిందూ పనిషత్తులో జెప్పబడిన, పై అంశములు, ప్రాణాయస్వాహా, అపానయస్వాహా, వ్యానాయస్వాహా, ఉదానాయస్వాహా, సమానాయ స్వాహా, అని తాదాత్మ్య భావనతో, ప్రాణాహుతులను, శరీర యజ్ఞము నందు, వేయు క్రమము ననుసరించి చెప్పబడియున్నవి. వీనియందు గర్భీకృతములైయున్న, పరమ రహస్యములగు యోగములు, మహా యోగులగు, గురు వర్యుల నుండియే ఉపదేశము బొందదగినవి, అని నాయంభి

ఆకలిని ఎక్కువ చేసే ఆహారపదార్థాలు

1) అల్లము 2) ఆవాలు 3) అకుపత్రి 4) అగాకరకాయలు 5) ఆముదము 6) ఆవునెయ్యి 7) ఆవుపాలు 8) ఆవువెన్న 9) ఇంగువ 10) ఉప్పు 11) ఉలవలు 12) ఉసిరికకాయలు 13) ఏలకులు 14) వాము 15) కంద 16) కరక్కాయం 17) కరివేపాకు 18) కల్లు 19) కాకరాకు 20) కొత్తిమీర 21) కొబ్బరినీళ్ళు 22) తులసి 23) చేమంతి 24) చిన్నపల్లేరు 25) చింత చిగురు, చింతపూవు 26) చిలక తోటకూర, 27) జీలకర్ర 28) తమలపాకులు 29) తిప్పతీగ 30) శొంఠి 31) పిప్పిళ్ళు 32) దానిమ్మ కాయలు 33) ధనియాలు మొదలైనవి.

ముఖచిత్రకథనం

ఈ భూమి మీద పుట్టిన తొలి జీవులు చెట్లు. ఆ చెట్ల నుంచి ఆహారం, దాని నుంచి, ఏకకణ, ద్వికణ, బహుకణ జీవులు అవతరించాయి. అందుకే ప్రతి జీవి తన మనుగడ కోసం చెట్ల మీదనే ఆధారపడతాడు. చెట్టును తిరగ తిప్పితే మనిషి అవుతుంది. అంటే చెట్టుకు వేళ్ళే తల. మిగిలిన కొమ్మలన్నీ కాళ్ళు చేతులు తదితర అవయవాలు. వేళ్ళే తల కాబట్టి చెట్టుకు వేళ్ళు నరికితే చనిపోతుంది. మనిషికి కూడా తలలేకపోతే జీవించలేడు. చెట్లే యుగ పరిణామంలో మానవులుగా పుట్టాయి అనడానికి ఇదే నిదర్శనం.

ఎంతో మంది మహర్షులు, మహాత్ములు ఈ సృష్టికే మూలపురుషులైన సకల దేవతలు అందరూ చెట్ల రూపంలో భూమి మీద పుట్టి మానవులకు సేవచేస్తుంటారని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయ్. భూమిమీద సమశీతోష్ణ వాతావరణం నెలకొనేలా, రుతువులు, కాలాలు సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తూ, మానవాళి సుఖజీవనం కోసం ప్రాణవాయువును అందిస్తూ మనల్ని కాపాడుతుంటారు

అంతటి మహోన్నతమైన చెట్ల విలువను తెలుసుకున్న మన పూర్వీకులు చెట్లనే దేవుళ్ళుగా పూజిస్తూ ఇళ్ళచుట్టూ, గ్రామాలచుట్టూ, పొలాలచుట్టూ చెట్లు నాటుకొని వాటి రక్షణలో ఆనందంగా జీవించారు. కానీనేటి ఆధునిక మానవుడు తన మనుగడకు మూలమైన చెట్లను తానే నరికి వేస్తూ తన చావును తానే కోరి తెచ్చుకొంటున్నాడు. కాబట్టి ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరచి, తన తల్లిదండ్రులు, తాత ముత్తాతలు, తను కొలిచే దేవుళ్ళతో సమానమైన చెట్లను నరకటం మాని, చెట్లనుపెంచటం, ఆరాధించటం నేర్చుకుంటేనే మానవుడి ఉనికి ఈ భూమి మీద వుంటుంది.

వేదాలలోని యోగశాస్త్ర రహస్యాలు



పరానంద దీక్షానాముడు
శ్రీ మిన్నెకంటి వెంకట
సత్యనారాయణశర్మ

ప్రాణాగ్ని హోత్రము

ప్రాణము అగ్న్యాత్మకము. అందువలన ప్రాణమును ప్రాణాగ్ని యందురు.

పరమాత్మయనగ, ఉపాసనీయ మగు ప్రణవాక్షరము అని అర్థము. ''ఓమ్ ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ యదుక్తం బ్రహ్మవాదిభిః'' అని వేదవచనము. బ్రహ్మ వాదులు యేతత్త్వమును జెప్పుచున్నారో, అదియే ఓమ్ అను ఏకాక్షర బ్రహ్మతత్త్వము అని అర్థము. అటువంటి ఏకాక్షర ప్రణవమునకు, అగ్నియే దేవతయని ''ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ, అగ్నిర్దేవతా'' అని వేదోపదేశము. ఆ యగ్నియేమన ప్రాణము. అటువంటి పారమాత్మికమగు బ్రహ్మతత్త్వము, ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, సమాన, ఉదానములనబడు వాయువులచే ఆవృతమై, మన శరీరములందు వ్యాపించియున్నది.

ఈ ప్రాణాగ్ని తత్త్వమే ''ఓమ్ ఇత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ, అగ్నిర్దేవతా, బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్, గాయత్రం, ఛందం, పరమాత్మం, సరూపం, సాయుజ్యం, వినియోగమ్'' అని బ్రహ్మత్వ సంపాదనార్థము ఉపాసింప బడుచున్న గాయత్రీ తత్త్వము.

ఈ ప్రాణాగ్నియే వేదమునందు ''విశ్వోఽసి, వైశ్వానరో, విశ్వరూపో, విశ్వంత్వయా, ధార్యతే, జాయమానమ్'' అని సంబోధింప బడుచున్నది. శ్రీమద్ భగవద్గీత యందు ''అహంవైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః'' అని వచించబడి యున్నది, ఈ ప్రాణాగ్ని స్వరూపమునే. శ్రీమద్ భగవద్గీత యందు, శ్రీకృష్ణ పరమాత్మచే, ప్రాణాగ్నిస్వరూపమగు నీ స్వశరీరస్థ పారమాత్మిక తత్త్వమునే, చిత్త సంయమ, మహాయోగ ప్రక్రియాభ్యాసము జేసి సిద్ధింపజేసి కొనుడని '' అనన్యాశ్చింతయంతోమామ్'' అనుమకుటాయమానమగు శ్లోకము నందు '' చింతయంతః'' అనుశబ్ద ప్రయో గముచేయబడి, ఉపదేశింప బడి యున్నది.

ఈ ప్రాణాగ్నియే, మనము అంతర్ముఖులమై మన శరీరముల యందే, ప్రాణాగ్నిహోత్రోపాసనము జేయునపుడు, మనదేహము నందు వేయి కాంతి కిరణములచే పరివృత్తమై, మూర్థమునందు, సూర్యమండలాకృతిలో స్ఫురించుచున్నది. ఈ ప్రాణాగ్నియే, చతుర్భుజాకృతిలో, ఆహవనీయాగ్నియై, ముఖమందున్నది. ఈ ప్రాణాగ్నియే, ప్రణవధ్వని వలన, సూర్యోదయ సమయమున ఎఱ్ఱగ మెరయుచున్న, ఆకాశమువలె గనుపించుచూ, శరీరమును జీవిత కాలమందు రక్షించుచూ, సహాయ పడుచూ, వృద్ధాప్యమువైపు సంచాలనము జేయుచూ. అర్ధచంద్రాకృతిలో. దక్షిణాగ్నియై హృదయమందు ఉన్నది. ఆస్థానమునందే, అన్నింటియందును జొచ్చుకొని పోవుచుండునటువంటిదియును, పీతవర్ణము గలిగియుండి విద్యుదాత్మకమై, సకలమును భక్షించుచూ, అన్నింటిని ప్రత్యేకముగ కరగించుచుండునదియును, అగు గార్హపత్యాగ్నియై, నాభియందున్నది.

వేదము '' అన్నసూత్రం శరీరం యజ్ఞం వ్యాఖ్యాస్యామః'' అని వచించుచు, మనశరీరమందున్న ప్రాణాగ్ని హోత్రమును వివరించు చున్నది. సహస్రారము నందున్న సూర్యాగ్నినే, జ్ఞానాగ్నియనియును అందురు. ఈ జ్ఞానాగ్ని యున్న ప్రదేశమునందే, శుభాశుభములు తెలిసికొనబడుచున్నవి. ఆహవనీయాగ్నినే దర్శనాగ్నియనియు నందురు. దర్శనాగ్ని యున్నచోట, రూపము కనుపించును. మనశరీరములలో, ఆహవనీయాగ్ని ముఖప్రదేశములో ఉన్నది. ఆహవనీయాగ్నిలో, ఆహుతులను, వేయుదురు. ముఖమును పూర్వదిక్కుగ భావింతురు. ఇది సమభుజచతుర్భుజాకృతి గలది. దక్షిణాగ్ని మనహృదయ ప్రదేశములలో ఉన్నది. గార్హపత్యాగ్నినే, కోష్ఠాగ్నియనియును అందురు.

కోష్ఠాగ్ని ఆహారమును పచనము జేయును. ఆవసథ్యాగ్నినే ఔపాసనాగ్ని యందురు. దీనినుండియే, యజ్ఞశాలలోనికి అగ్నిని దెచ్చుదురు. వంశపారం పర్యముగ, తండ్రి నుండి కుమారుడు తీసికొని వెలుగించుచు ఉండునదియే, గార్హపత్యాగ్ని. ఈ గార్హపత్యాగ్ని నుండి యజ్ఞశాలలోనికి, ఆహవనీయాగ్నిని దెచ్చుదురు.

యజ్ఞవేదికయందు, పూర్వ దిక్కున ఆహవనీయాగ్నిని, అనగ దర్శనాగ్నిని, దక్షిణ దిక్కున దక్షిణాగ్నిని, పశ్చిమ దిక్కునందు గార్హపత్యాగ్నిని, ఈశాన్య దిక్కునందు, హోమ రహితమగు సభ్యాగ్నినీన్నీ, ఔపాసనాగ్ని యనబడు ఆవసథ్యాగ్నినీన్నీ, ఉంచుదురని తెలియుచున్నది.



ఈ ప్రాణాగ్ని, రేచక, పూరక, కుంభక ములందలి, నాడీమార్గము లందు, త్రివిధములుగ, సంచరించుచున్నది. క్షీర, ఘృత, మిష్టాన్నములు ఈ ప్రాణాగ్నికి హవిస్సులు. ఈ హవిస్సులచేతను, రేచకపూరక కుంభకముల చేతను, అనగ, ప్రాణాయామము చేతను, స్వశరీరాంతస్థమగు, ప్రాణాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుచు, సర్వాంతస్థమున్నూ, ప్రణవాధి దైవమున్నూ, అగుమహాగ్ని యగుచున్నది. ఈ విధముగ ప్రాణధారణమును జేయుటను, వేదమునందు "స్వధా" అని యందురు. స్వధా సిద్ధివలన, వృథి వ్యాధి పంచభూత జయము సిద్ధించును. సూత్రాత్మ సర్వాంత రాత్మయగును.

ప్రాణాయామముచే, ప్రాణ ధారణము జేసి, స్వధా సంపన్నులైన వారు జపించు మంత్రములు వీర్యవంతములగును. అందువలననే, మంత్రానుష్ఠాన విధియందు, "ప్రాణానాయమ్య" అని, ప్రాణాయామము జేయవలయునని, అనుశాసించబడుచున్నది.

సవితాదేవి– హైదరాబాదు

ప్రశ్న : సర్ – నాకు పొద్దున్నే విపరీతంగా తుమ్ములు వస్తుంటయ్. తుమ్మి తుమ్మి ప్రాణంపోతుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గలేదు ఏం వాడమంటారు ?

జవాబు : అమ్మా మీరు గులాబీపూలు తెచ్చి దంచి రసంతీయండి. ఆ రసం 50 గ్రా. వుంటే 25 గ్రా. నువ్వులనూనె అందులో కలపండి. పొయ్యిమీద చిన్నమంటతో నూనె మాత్రమే మిగిలేటట్లు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోయండి. ఆ నూనె రోజూ ఉదయం మరియు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేయండి. ఇలా చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మీ సమస్య తీరిపోతుంది.

రఘురామయ్య – కడప

ప్రశ్న : అయ్యా! నా వయస్సు 62 సం.లు. నాకు చాలా కాలంనుంచి హైబ్లడ్ ప్రెజర్ వుంది. ఎన్నో మందులు వాడీ వాడీ ఇప్పుడు ఏ మందు పనిచేయని పరిస్థితి వచ్చింది. ఇంక నేను ఇలాగే బ్రతకాలా ? వేరే మార్గం వుందా!. నాకు మందులు మింగే ఓపికలేదు.

జవాబు : మీరు ఏ మందులు మింగే అవసరం లేకుండా బి.పి. తగ్గించుకోవచ్చు. ఎలా అంటే మరీ పెద్దది మరీ చిన్నది కాని రుద్రాక్షలతో మాల చేసుకొని ఎల్లప్పుడూ మెడలో ధరించండి. ఒక రుద్రాక్షను దారంతో భుజదండం మీద కట్టుకోండి. ఆహారంలో ఉప్పు, పచ్చికారం తగ్గించండి. ఇలాచేస్తే హై బీపీతోపాటు, లో బి.పి. కూడా సమస్థితికి వస్తుంది.

సూర్యుణ్ణి చూడకూడని సమయాలు

సూర్యుడు ఉదయించేటపుడు, అస్తమించేటపుడు, మధ్యాహ్నం నడినెత్తి మీద ఉన్నప్పుడు ఈ మూడు వేళల్లో సూర్యరశ్మి అమిత తీక్షణంగా వుంటుంది. కాబట్టే, ఆ సమయాల్లో సూర్యుడి ప్రతి బింబాన్ని నీళ్ళలో చూడకూడదు.

సుగుణం దుర్గుణం

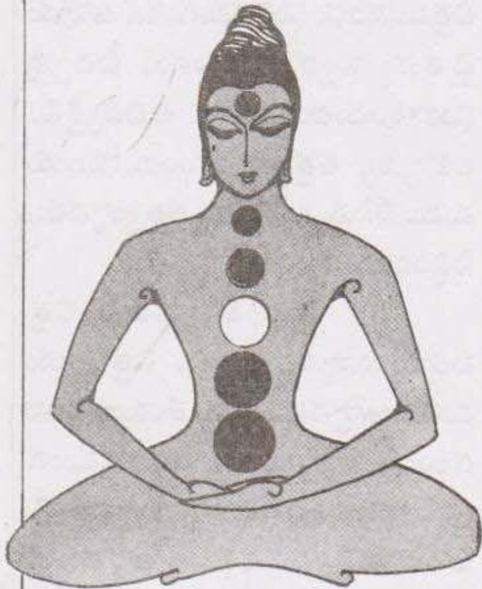
★ కోపము యమునితో సమానం. అసూయ అధఃపాతాళంతో సమానం. ఆశ జీవితాన్ని గట్టుకు చేర్చే వైతరణితో సమానం. దురాశ దుఃఖానికి దారి తీసే ఉప్పెనతో సమానం. విద్య కామధేనువుతో సమానం. సంతోషం నందనవనంతో సమానం.

వేదాలలోని యోగ శాస్త్ర రహస్యాలు

పరమానంద దీక్షానాముడు - శ్రీ మిన్నకంటి వెంకట సత్యనారాయణశర్మ

(గత సంచిక తరువాయి)

చిత్తసంయమము



నైసర్గికమగు సహజ ధర్మమును నిరోధించుటను, సంయమము అందురు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణ చతుష్టయము. అంతఃకరణ జృంభణము వలన, మిథ్యాభావాత్మకమగు జగత్తు, సత్యము అను భావము కలుగుచున్నది. ప్రాణవృత్తి కేవలము ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసములు మాత్రమే అయి యున్నపుడు, అంతఃకరణమునైసర్గిక వృత్తి యందు విజృంభించుచుండును. ప్రాణముకేవల కుంభకమునందు స్థితమై యున్నపుడు, అంతఃకరణనైసర్గిక వృత్తి నశించును. కేవలకుంభకము ప్రాణ సంయమాత్మకము. ప్రాణసంయమ సమయమందు, జగత్తుయొక్క మిథ్యాత్వము స్ఫురించుచుండును. మిథ్యకానిది సత్యము. నశ్వరములైన, నామ, దేశ, కాల, వస్తు, నిమిత్తములు స్ఫురించుచుండుటకు మిథ్య అని సంజ్ఞ. అటువంటి మిథ్యా భావము నశించగ, అవినాశియై యుండు తత్త్వము సత్యమని వేదవచనము. ప్రాణసంయమమునందు జగన్మిథ్యాత్వము ప్రతీయమానమగును అని అర్థము. అంతఃకరణ చతుష్టయములోని, మనస్సు బుద్ధి అనునవి ప్రవర్తించుటకు మూలమైనది ప్రాణశక్తి, ప్రాణశక్తి పూరక రేచకమాత్రమై యుండుటను ఉన్మేషము అందురు. ప్రాణశక్తి కేవల కుంభక మాత్రమై యుండుటను నిమేషము అందురు. ప్రాణశక్తినే పరాశక్తి యనియును అందురు. శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు ప్రాణశక్తి యగు ఆ పరాశక్తినే స్తుతించిరి. ఆ ప్రాణశక్తి, ఉన్మేషభావమందున్నపుడు జగత్తు ఉదయించును. మిథ్యయగు జగత్తు సత్యమను భావము కలుగును నిమేష భావమందున్నపుడు జగత్తుకు ప్రలయము సంభవించును. జగత్తు మిథ్యయను భావము ఉత్పన్నమగును అని తాత్పర్యము.

ప్రాణము చలించుచున్నపుడు, మనస్సు బుద్ధి ప్రవర్తించుచుండును. అటువంటి ప్రాణవృత్తిని నిరోధించినపుడు, మనస్సున్నూ బుద్ధియున్నూ, చిత్తమునందు లయించును. దానినే ప్రాణసంయమను అందురు. ప్రాణ సంయమ సమయమందు జగన్మిథ్యాత్వము స్ఫురించును. కాని జగద్భావస్ఫురణము సంపూర్ణముగ నశించదు. అటువంటి స్థితియందు, చిత్తమును గూడ సంయమించ గలిగినచో, ఆపరాశక్తి యొక్క అనుత్తర భావముస్ఫురించును. అనుత్తరభావమే ఆత్మతత్త్వము. అటువంటి స్థితినే సిద్ధులగు మహాయోగులు స్తుతించుచున్నారు. అటువంటి స్థితినే, చిత్త సంయమము అందురు. చిత్తసంయమము సిద్ధించిన మహాయోగులు, బ్రహ్మాండము నంతయును దర్శించ గలరు. ఆవివరములను, యోగ ప్రక్రియలను, శాండిల్యోపనిషత్తు ఇట్లు వివరించు చున్నది.

చిత్త సంయమమునకు లేక చిత్తనాశమునకు రెండు క్రమములు ఉన్నవి. వానియందు యోగము ఒక క్రమము. యోగము అనగ, చిత్తవృత్తి నిరోధము. రెండవక్రమము జ్ఞానము. జ్ఞానమనగ, వేదాంతక్రమ దర్శనము. చిత్త నిరోధమువలన, మనస్సు ఉపశాంతమగును. మనస్సు యొక్క స్పందభావము ఉపశాంతించగనే, ఈ సంసారము తనకు మూలమగు చిత్తము నందు ప్రలీనమగును. మనస్సు యొక్క స్పందమును నిరోధించవలెనను ఏకైక తత్త్వలక్ష్యముతో, దృఢముగ అభ్యాసముజేసినచో, అట్టి అభ్యాసము వలన ప్రాణస్పందము నిరోధించ బడచుండును. పూరకము మొదలగు వాయునిరోధములను, ఆగకుండ, అత్యంత శ్రమము కలుగకుండ, దృఢముగ అభ్యసించుటవలనను, ఏకాంతముగ, ధ్యానయోగమునందు ఉండుటవలనను, మనస్సుయొక్క స్పందము, అనగ, మనస్తరంగ చలనము, నిరోధింపబడును. ఓంకారోచ్చారణము వలన జనించు, దీర్ఘఘంటా నినాదమువంటి ఓంకార ధ్వని

తరంగవులు, ప్రసరించు చుండు ప్రాంతవులను అనుసరించి, అతత్త్వమును భావించుటవలన, జాగ్రత్ స్వప్నసుషుప్తులందు విజృంభించి యున్నటువంటి, ఏ సంచిత్ తత్త్వము ఉన్నదో, అసంచిత్ తత్త్వము, సుషుప్తియందు అనుభూతికి వచ్చినంతనే, ప్రాణశక్తి యొక్క తరంగము నిరుద్ధవులగును. తాలువులమందున్న, కొండ నాలుకను, ప్రయత్న పూర్వకముగ, నాలుక చే ఆక్రమించి, ప్రాణవాయువు, కొండ నాలుకకు ఊర్ధ్వమందున్న రంధ్రవములోనికి బోవునట్లు చెయగనే, ప్రాణస్పందము నిరుద్ధమగును. బ్రహ్మాది పిపీలికాంత తనువులందు, యే తత్త్వము ఓతప్రోతమై, జగత్ సాక్షిణి యై యున్నదో, జాగ్రత్ స్వప్నసుషుప్తులందు, యే తత్త్వము స్ఫుటతరమై యున్నదో, అటువంటిదగు సంవిత్తు, ప్రాణవాయువు నుండి గలితమై, తాలువునకు ఊర్ధ్వమందున్న ద్వాదశాంతమును జేరగనే, అభ్యాస వశమున, ద్వాదశాంతమునకు ఊర్ధ్వమందున్న, రంధ్రమునందు ప్రాణస్పందము నిరుద్ధమగును. నాసాగ్రమందు ద్వాదశాంగులముల మేరకు విస్తరించి యుండు, వాలిన్యములేని ఆకాశమందున్న సంవిత్తు, యోగి యొక్క దృక్కుల యందు బ్రశమింపగ, ప్రాణస్పందము నిరుద్ధమగును. భ్రూమధ్య దృష్టి యందు, విస్ఫురత్ తారకాకారగాఢ, తమోపమమగు, పరాకాశ, శాంత్యంతమును, దర్శించగనే చైతన్యైకమాత్ర బద్ధతములైన, ప్రాణస్పందము నిరుద్ధమగును. ఇంకను, అనేకములగు, దేశికోపదిష్టములైన, యోగాభ్యాస ప్రక్రియలవలన, ప్రాణస్పందము, నిరుద్ధమగును. ప్రాణస్పందము నిరుద్ధమైనపుడు, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తమునందు ప్రలీనమగును. అపుడు చైతన్య స్వరూపమగు, చిచ్ఛక్తి ప్రకాశించుచుండును. ఆచిచ్ఛక్తిని, ఒక్కొక్క తత్త్వస్థానమందు సంయమము జేసిన, ఒక్కొక్క తత్త్వజ్ఞానము సిద్ధించును.

పైన జెప్పబడిన చిత్త సంయమస్థానములును, చిత్తసంయమము ఆస్థానములందు జేయుటవలన గలుగు సిద్ధులును, సులభముగ గ్రహింపబడగలవి యగుటవలన, ఆవేదోపదేశవచనముల అర్థములు వివరింపబడుటలేదు.

చిత్ర విచిత్రం సృష్టి వైచిత్ర్యం – తల్లిపాలే పవిత్రం

బిడ్డ భూమి మీద పడగానే తల్లికి స్తనాల్లో పాలు ఏర్పడతయ్. నారు పోసినవాడే నీరు పోస్తాడనటానికి ఇదే ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. అయితే ఈనాడు చాలామంది తల్లులకు పాలుండటంలేదు. అందుకు కారణం మన పూర్వీకులైన మహర్షులు చెప్పిన నియమనిబంధనలు ఆహార విహార నియమాలను గర్భిణీ స్త్రీలు పాటించకపోవటంవల్ల మన దేశ వాతావరణ పరిస్థితులకు, మన ఆహారపు అలవాట్లకు, మన శారీరక మానసిక స్థితిగతులకు, సరిపడనటువంటి విదేశీవైద్యవిధానమైన అల్లోపతి మందులు ఎక్కువగా వాడటంవల్ల, తల్లులకు పాలు ఎండిపోవటం లేదా స్తనాల్లోనే పాలు గడ్డలు కట్టిపోవటం, దానివల్ల తల్లి బిడ్డలిద్దరూ అనారోగ్యం పాలుకావటం ఈనాడు సర్వసాధారణమైపోయింది. ఈ దుస్థితి నుంచి బయట పడాలన్నా తల్లీబిడ్డలు క్షేమంగా ఆరోగ్యంగా వుండాలన్న మన నియమనిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించితీరటం ఒక్కటే ఏకైక మార్గం.

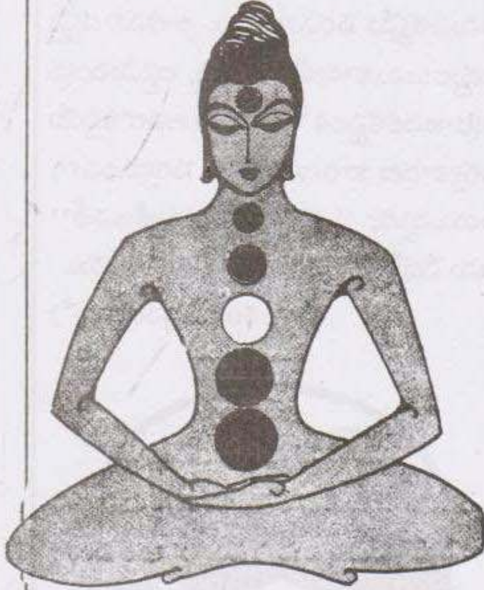
తల్లికి ముందుగా వచ్చేపాలను ముర్రుపాలు అంటారు. ఆ పాలు తాగితే చంటిబిడ్డలకు విరేచనం సాఫీగాకాదు. అందువల్ల ఆవుపాలుగానీ, ఆరోగ్యంగా వున్న తల్లుల చనుబాలు గానీ, పుట్టిన బిడ్డలకు రెండు గంటలకు ఒకసారి ఇస్తూవుండాలి. రెండు మూడు రోజుల్లో తల్లికి ముర్రుపాలు తగ్గిపోయి పాలు తెల్లగా స్వచ్ఛంగా వూరుతూవుంటయ్. అప్పటినుంచి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. ఈనాడు చాలామంది పిల్లలకు పాలిస్తే అందం చెడిపోతుందని స్తనాలు వేలబడిపోతయ్యని పాలివ్వకపోవటం, పాలు రాకుండ ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవటం జరుగుతుంది. ఆ పిచ్చి ప్రయత్నమే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కి ప్రధానకారణం అని తల్లులు తెలుసుకోవాలి.

మీ జబ్బులకు మందు మీ ఇంట్లోనే వుంది
ఎక్కడికో పరుగెత్తుతారెందుకు ?

యోగశక్తి - అతీంద్రియ శక్తులసాధన

పరానంద దీక్షానాముడు శ్రీమిన్నెకంటివెంకట సత్యనారాయణ శర్మ

(గతసంచిక తరువాత భాగం)



నవచక్రవివేకము

సౌభాగ్యలక్ష్మ్యుపనిషత్తు, నవచక్ర వివేకమును గురించియును, తదంతర్గత మాయానిర్దిష్ట తత్త్వమును గురించియును, ఇట్లు వివరించుచున్నది.

ఈ నవచక్ర శక్త్యుపాసనా విధానమును సిద్ధులగు గురుదేవులను సంశ్రయించి సాధకోత్తములు తెలిసికొనవలసినదని పరానందుని యభిప్రాయము. పరానందుని స్వాభిప్రాయమును వికల్పము కలుగకుండగనే, ఈ నవచక్రవివేకమునందలి యొక పరమార్థ మిపుడు వివరింపబడుచున్నది.

1. బ్రహ్మచక్రము : బ్రహ్మచక్రమునే మూలాధార చక్రమనియునందురు. ఇది పరిపూర్ణమంగు స్థూలభావచక్రము. బ్రహ్మండమునకు ఇది ప్రతిరూపము. ఇది అధోముఖచక్రము.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము: దీనియందుంగల పశ్చిమాభిముఖమంగు లింగరూపమునందలి పరమార్థము శ్రీగురుముఖైకవేద్యము.

3. నాభిచక్రము: ఇది మణిపూర చక్రము కాదని యెరుంగ వలయును. దీనియందు కుండలినీ శక్తియున్నది అనుట యందలి పరమార్థము అర్హులగు యోగసాధకులకు, ఆ శ్రీ గురుదేవత యొక్క ఆజ్ఞానుసారము మాత్రమే గురూపదిష్టమగును.

4. మణిపూరచక్రము: ఇది నాభిచక్రముమాత్రము కాదు. అనాహత చక్రమాత్రమునూ కాదు. నాభిచక్రమున్నూ, అనాహత చక్రము నందలి అధోముఖ భాగమున్నూ అవినాభావ సంబద్ధములై కలిసి యున్న జగత్కారణ చక్రము, మణిపూర చక్రము, నాభిచక్రము మణిపూరచక్రాంతర్గతమగుటవలన, దానికి ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి యోగసాధనమందు లేదు.

5. కంఠచక్రము: అనాహత చక్రమన బడు చక్రము సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సారసంగ్రహరేఖాచక్రమగు శ్రీ చక్రము నందలి దశారయుగ్మ చక్రము. అందలి బహిర్దశారచక్రమే, మణిపూర చక్రాంతర్గతమగు అనాహత చక్రమునందలి అధోముఖార్ధ భాగము. అనాహత చక్రమునందలి ఊర్ధ్వముఖార్ధ భాగమున్నూ, విశుద్ధి చక్రమున్నూ, అవినాభావ సంబద్ధముగ గలసి, కంఠచక్రమై యున్నవి. ఈ విధముగ, అనాహత చక్రమునందలి అర్ధభాగము మణిపూరచక్రాంతర్గతమును, అర్ధభాగము కంఠచక్రాంతర్గతమును, ఐయుండుట వలన, అనాహత చక్రమునకు, ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి యోగసాధనమందులేదు. అటులనే విశుద్ధి చక్రమునకును ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిలేదు.

6. తాలు చక్రము: ఈ చక్రము నందే అమృత ధారాప్రవాహము గలిగించు శక్తియున్నది. ఈ చక్రమునెఱుంగనిచో యోగ సిద్ధికలుగదు.

7. భ్రూచక్రము.: ఈ చక్రము మనస్సునకు స్థానము. ''మనోపి భ్రూమధ్యే'' అను శ్రీశంకర భగవత్పాదుల వచనమిచట అనుసంధేయము. ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క దివ్యమయూఖములు ఈ చక్రద్వారము నుండియే ప్రసరించుచుండును.

8. అజ్ఞాచక్రము: ఈ చక్రము బ్రహ్మరంధ్రము యొక్క క్రింది ద్వారమునందున్నది.

9. ఆకాశచక్రము: ఈ చక్రము సహస్రార చక్రమందున్నది. దీనిమధ్యమందే ఆత్మశక్తియున్నది. ఇది ఊర్ధ్వముఖము కలది. దీనియందలి త్రికూటాకార కర్ణికాశక్తియే, మూలాధారమనబడు బ్రహ్మచక్రము నందు త్రిరావృత భగ మండలాకారమున ప్రతిబింబించు చున్నది. త్రికూటాకార కర్ణికాశక్తి బింబము. త్రిరావృత్తి భగమండలాకారశక్తి ప్రతిబింబము. బింబ ప్రతిబింబత్త్వము ప్రతియోగి ధర్మాత్మకము. ఇందలి తత్త్వపరమార్థము పరదేవతానుగ్రహపాత్రులకు మాత్రమే అనుభూతికి వచ్చును అను సత్యము సర్వవేదాంత సిద్ధాంతసారాత్మకమగు తత్త్వరహస్యము.

పైన వివరింపబడిన కారణముల వలన, ఈ ఉపనిషత్తునందు జెప్పబడిన,

నవ చక్రములలో, నాభిచక్రమునకు ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిలేనందుననూ, అటులనే, అనాహత చక్రమునకును, విశుద్ధిచక్రమునకునూ ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిలేనందుననూ, బ్రహ్మ చక్రము, స్వాధిష్ఠాన చక్రము, మణిపూర చక్రము, కంఠచక్రము, తాలుచక్రము, భ్రూచక్రము, ఆజ్ఞాచక్రము, ఆకాశచక్రము, అనబడు అష్టచక్రములనే పరిగ్రహించుచూ, ''అష్ట చక్రానవద్వారా దేవానాంపూర యోధ్యా'' అని ఇంకొక సందర్భమునందు వేదము ఉపదేశించుచున్నది. ఈ ఎనిమిది చక్రముల యొక్క సమిష్టిభావమే అనాహత చక్రము. నాభిచక్రమునకును విశుద్ధిచక్రము నకును ప్రత్యేకప్రతిపత్తిలేదు. అనాహత చక్రమునందర్ధ భాగముమణి పూరచక్రము నందును, అర్ధబాగము కంఠచక్రము నందును ఉండుటవలన, అనాహతచక్రము నకు సమిష్టిభావమగు ప్రతిపత్తియున్నది. ఈ విధముగ వ్యష్టిభావమందు అష్టచక్రము లును, సమిష్టిభావాత్మకమగు అనాహత చక్రముతో గలసి నవచక్రములును సిద్ధించు చున్నవి. అనాహతచక్రమే సమిష్టి భావాత్మక మగు అద్వైతతత్త్వ ప్రవేశ ద్వారము. అందువలననే షడాధార చక్రములునూ, సహస్రారచక్రమునూ, కలసియుండు సప్తచక్రములలో, ఆరోహణక్రమమందు నూ, అవరోహణ క్రమమందుననూ, అనాహత చక్రము నాలుగవచక్రముగ నున్నది. ఇది మణిపూర చక్రమునుండి, కంఠచక్రమువరకును వ్యాపించియుండి, హృదయ చక్రమనియును జెప్పబడుచున్నది. హృదయప్రదేశమునుండి కంఠప్రదేశము వరకునూ ప్రాణాయామమునకు మూలస్థానమై యుండుటకు ఇదియే కారణము. '' నవద్వారా'' అను వేదోప దేశము నాసికారంధ్రములను రెండింటిని ప్రత్యేకముగ గ్రహించి ఉపదేశింప బడియున్నది. బహిరంగ భావమునందు నవచక్రములునూ, నవద్వారములునూ, అంతరంగ భావమందు మాత్రము అష్ట చక్రములును, అష్టద్వారములునూ, ఉన్నవి అనుసత్యమే పరమార్థము. అణిమాద్యష్ట సిద్ధులకును కారణమై యున్న, అష్టమీచంద్ర విభ్రాజదలికస్థలశోభితయగు అపరాశక్తియే సర్వకారణ కారణమునూ, సర్వమునూ, ఐయున్నది, '' సర్వం శాక్తమజీజనత్'' అను వేదోపదేశమిచట ననుసంధేయము.

(మిగతా వచ్చేసంచికలో)



నోటి పూతకు

మర్రి ఆకు చిగుళ్ళు గానీ, లేత మర్రి వూడలుగానీ మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి నోటిలో లేపనం చేస్తూ వుంటే నోటి పూత హరించిపోతుంది.

పిప్పిపంటికి

మునగపేరు బెరడు మెత్తగా నూరి కందిగింజంత మోతాదుగా పిప్పి పన్ను

పైల్స్ వ్యాధికి

1) కరక్కాయ పెచ్చుల్ని గోమూత్రంలో మూడురోజులపాటు నానబెట్టి, వడపోసి, ఆ పెచ్చులకు సమానంగా బెల్లం కలిపి దంచి, పూటకు ఉసిరికకాయంత ముద్ద, రెండు పూటలా తింటూ వుంటే అన్ని రకాల మూలవ్యాధులు నిశ్చయంగా హరించి పోతయ్.

2) నీరుల్లి (ఆనియన్) రసం **20**గ్రా. పంచదార **10**గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మూలవ్యాధులు అద్భుతంగా అదృశ్యమై పోతయ్.

మేహవాతనొప్పులకు

ఆవాలనూనె, నీరుల్లి, (ఆనియన్) రసం ఈ రెండు సమ భాగాలుగా కలిపి రంగరించి,



ఒళ్ళు కాలితే

1) కాలిన వెంటనే బంగాళ దుంపను మెత్తగానూరి కాలినచోట లేపనం చేస్తే బొబ్బలురావు. బాధ తగ్గుతుంది.

2) పలుచటి శుభ్రమైన కాటన్ గుడ్డను నువ్వులనూనెలో తడిపి, కాలినచోట వేస్తే కాలిన బాధలు వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

వేళ్ల మధ్య పగిలితే

కొబ్బరినూనెలో పటిక కలిపి మెత్తగా నూరి, దాన్ని కాలి, వేళ్ళ మధ్య చేతివేళ్ళ మధ్య పగిలిన చోట లేపనం చేస్తూ వుంటే, పగుళ్ళు మానిపోతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి

తులసి ఆకులు **10**గ్రా, మిరియాలు **10**గ్రా, వేపాకులు **10**గ్రా

యోగశక్తితో అతీంద్రియ శక్తుల సాధన- వ్యాధుల నిర్మూలన

రచన :శ్రీ. మిన్నెకంటి
వెంకట సత్యనారాయణశర్మ



(గత సంచిక తరువాయి)

మాయానిర్దిష్టతత్త్వము

యోగ సాధకులు ఈ యోగాను శాసనము నందలి పరమార్థములను తమ తమ గురువర్యుల నుండి తెలిసికొనగలరు. ఈ సందర్భమున, ''బ్రహ్మరంధ్రే మహాస్థానే వర్తతే సతతం శివా, చిచ్ఛక్తిః పరమాదేవి మధ్యమే సుప్రతిష్ఠితా॥మాయా శక్తిర్లలాటాగ్రభాగేవ్యో మాంబుజేతథా। నాదరూపాపరాశక్తిర్లలాటస్యతుమధ్యమే॥ భాగే బిందుమయా శక్తిర్లలాటస్యా పరాంతకే॥బిందుమధ్యేచ జీవాత్మా సూక్ష్మరూపేణవర్తతే॥ అనువేదోపదేశ మనుసంధేయము.

ప్రాణజయోపాయము.

శాండిల్యోపనిషత్తు ప్రాణజయోపాయములను ఇట్లు బోధించుచున్నది :-

★ ఎడమ పాదము యొక్క మూలముచే, యోనిస్థానమును పీడించియుంచి, అనగ, మడమతో గట్టిగ అదిమియుంచి, కుడి పాదమును ప్రసారించి, అనగ, కుడికాలును ముందుకు చాచి, అట్లుచాచిన కుడికాలి పాదమును రెండు చేతులతో పట్టుకొని, రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా, వాయువును, దేహము నందుపూరించి, కంఠమును ముందుకు వంచి, చుబుకమును (గడ్డమును) హృదయ ప్రాంతమును దాకునట్లు బంధించి యుంచి, దేహమునందు పూరించినవాయువును, సముద్రమునందలి జలము తరంగిత మౌచున్న విధముగ, దేహమునందు ధరించి యుండవలయును, అనగ, కుంభించి యుండవలయును. దానివలన సకల క్లేశములను నశించును. విషమైనను అమృతోపమానమై జీర్ణమగును. క్షయదోషము, గుల్మదోషము, గుద దోషము, జీర్ణదోషము, చర్మము మొదలగువాని దోషములు నశించును.

★ ఎడమకాలి మడమను, యోని స్థానమునందు ఉంచి కుడిపాదమును ఎడమపాదముపై నుంచి, వాయువును దేహమునందుపూరించి, హృదయ ప్రదేశమునందు చుబుకమునుంచి, యోనిని ఆకుంచించి, పూరించ బడియున్న వాయువును, భ్రూమధ్యమునందు యథాశక్తి ధరించి, అనగ, కుంభించి, అట్టి కుంభకసమయమున, స్వాత్మను భావించవలయును. అందువలన అపరోక్షసాక్షాత్కారము సిద్ధించును.

★ బయటి నుండి ప్రాణవాయువును, ఉదరమందు పూరించి, ఆ పూరింపబడిన వాయువును, నాభి మధ్య మందును, నాసాగ్ర మందును, పాదాంగుష్ఠమందును, ప్రయత్నపూర్వకముగ, మనోబలముతో, సంధ్యాకాలములందు మాత్రమేగాని, లేక, ఎల్లప్పుడుగాని, ధరించవలయును, అనగ, కుంభించవలయును. అటువంటి యోగి, సకల రోగవిముక్తుడై, ఎంత మాత్రమును అలసట యనునది కలుగక యుండును.

★ నాసాగ్రమునందు ప్రాణవాయు ధారణము, వాయు విజయము గలిగించును. నాభిమధ్యమునందు ప్రాణవాయుధారణము సకల రోగములను నశింపజేయును. పాదాంగుష్ఠమునందు ప్రాణవాయుధారణము, శరీరలాఘవమును గలిగించును. నాలుక ద్వారా వాయువును పూరించి, ఎల్లప్పుడును, ఎవడు త్రాగునో, అట్టి రుచికి, శ్రమ కలుగదు. దాహము కలుగదు. వ్యాధులు నశించును.

★ సంధ్యాసమయములందు, బ్రాహ్మణకాలమున, వాయువును పీల్చి, ఎవడు త్రాగునో, వానికి మూడు మాసములలో, కల్యాణకరమగు సారస్వత వాక్కు జనించును.

★ ఆ విధముగ ఆరుమాసములు అభ్యసించినచో, సర్వరోగములు నివృత్తములగును. నాలుక ద్వారా వాయువును నోటిలోనికి పీల్చి, జిహ్వా మూలమునందు నిరోధించియుంచినచో, పైనుండి అమృతము స్రవించును. ఆ అమృతమును త్రాగు విద్యావంతుడు సకల శుభములను బొందును.

★ తనదేహమునందు, ప్రాణవాయువును, ఇడానాడిద్వారా భ్రూమధ్యము నందు ధారణముజేసి, అమృతమును విభేదించినచో, వ్యాధి బాధితుడైనను, విముక్తుడగును.

★ ముక్కు రంధ్రములరెండింటి ద్వారా వాయువును దేహమునందు పూరించి, పూరించినవాయువును, నాభియందును, పొట్టయొక్క కుడి ఎడమ భాగములందును, ఇరువదినాలుగు నిముషములకాలము, ఎవడు వహించునో, అతడు వ్యాధులనుండి, విముక్తుడగును.

★ ముప్పది రోజులు త్రిసంధ్యల యందును, నాలుక ద్వారా వాయువును దేహమునందు పూరించి, అమృతమును విభేదించి, పొట్టయొక్క మధ్యభాగము నందు ధరించవలయును. సర్వ జ్వరములును, వివిధ విషములును, నశించును.

ప్రాణాయామమునందు ముఖ్యాంశములు.

★ శాండిల్యోపనిషత్తు ''యమ నియమాభ్యాం సంయుక్తః పురుషః, ప్రాణాయామం చరేత్'' అని నియమించు చున్నది. అనగ, యమములను, నియమము లను, సర్వదా పాటించుచు, ప్రాణా యామమును జేయవలయును అని అర్థము.

★ ప్రాణాయామ సమయమునందు, నాలుకను తాలుప్రదేశమును తాకియుండు నట్లు ఉంచవలయును. క్రింది దంతములు పైదంతములనుతాకకుండనుండవలసినంత దూరమునందుంచవలయును.

★ వాయువును పూరించునపుడు, వాయుగమనము కంఠము నుండి హృదయప్రదేశము వరకును, ఉత్పలనాలమునందు వలె, ఎటువంటి ప్రతిఘటనా స్థలము లేకుండనున్నటువంటి, వాయునాలముద్వారా, నాలుగు మాత్రల కాలములో, వేగముగ, బయటివాయువును దేహములోనికి, పూరించవలయును. పూరణసమయమున, వాయువుకంఠాది హృదయపర్యంతము, ఒక కుంభకమును పూర్తిగనింపుచున్నట్లు నింపవలయును. వాయుగమనము, కంఠప్రదేశమునుండి హృదయప్రదేశము వైపునకు, అనగ, పైనుండి క్రిందివైపునకు బోవుటను గమనించి భావించవలయును.

★ కుంభించునపుడు నాలుగు మాత్రలకాలము మెడను వంచుచూ, చుబుకమును హృదయ ప్రదేశమునకు తగులునట్లు చేసి యుంచవలయును. తరువాత ఎనిమిది మాత్రల కాలము, కుంభించబడియున్న వాయువు సుషుమ్నా పశ్చాన్నాడీ ప్రదేశమున సుషుమ్నా నాడీ పార్శ్వములందు నిక్షిప్తమగుచుండుటను, భావించవలయును. తరువాత, నాలుగు మాత్రల కాలము అదియే భావనతో, మెడను పైకి నిటారుగ నుండునట్లు లేపవలయును. ఈ విధముగ పదునారు మాత్రలకాలము కుంభకము జేయ వలయును.



స్త్రీల పొరపాట్లు - గర్భస్రావంతో అగచాట్లు
తెలియక తినే పదార్థాలే - గర్భస్రావానికి కారణాలు

-వైద్యరాజ్ మహర్షి

ఈ ఆధునిక కాలంలో వివాహితలైన స్త్రీలకు ఎక్కువమందికి గర్భస్రావం జరగటం చూస్తున్నాము. వారి శరీరంలో ఎలాంటి లోపాలు లేకపోయినా, భార్యాభర్తల సంగమం చక్కగా జరిగి సక్రమంగా గర్భం దాల్చినా చాలామంది యువతులు గర్భస్రావానికి గురౌతున్నారు. దానివల్ల మానసికంగా, కుటుంబపరంగా అనేక బాధలను అనుభవిస్తున్నారు. తమకు జరిగే గర్భస్రావానికి తాము వాడే ఆహార పదార్థాలే కారణమనే నిజం తెలుసుకోలేక తల్లడిల్లుతున్నారు. అలాంటి యువతులకు తగిన విజ్ఞానాన్ని అందించటం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.

సామాన్యంగా వేసవికాలంలో బయటకు వెళ్లినప్పుడు, భార్యాభర్తలిద్దరూ కొబ్బరిబోండాలు తాగటం సహజంగా జరుగుతుంటుంది. అయితే ఆసమయంలో స్త్రీ, అప్పుడే నెల తప్పివున్న లేక మూడు, నాలుగు మాసాల గర్భవతిగా వున్నా, లేత కొబ్బరి బోండాల నీళ్ళుతాగటం వల్ల గర్భస్రావం జరుగుతుంది. అలాగే నువ్వులతో చేసిన కజ్జికాయలు, నువ్వులనూనెతో వండిన పిండి వంటలు, నువ్వుల నూనెతో తయారైన వూరగాయ పచ్చళ్ళు తినటం వల్ల కూడా గర్భ విచ్ఛిన్నం జరుగుతుంది. మెట్టమెదటగా సమర్తాడిన ఆడపిల్లలకోసం నువ్వులు బెల్లం కలిపి ''చిమ్మిరి'' తయారు చేయటం మనకు తెలుసు. ఆ చిమ్మిరి ముద్దలను పొరపాటుగా గర్భవతులు గనక సేవిస్తే వెంటనే గర్భం పతనమై పోతుంది. అంతేగాకుండ, రెండు, మూడు నెలల గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు అతిగా వేడిచేసే ఆవపిండి, ఆవకాయ, ఎక్కువగా ఉప్పు, కాకరకాయ, కర్బూజాపండు, ఇంగువ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, నువ్వులు, బ్రాందీ, విస్కీ, రమ్, ఎక్కువ ఎండుకారం, లవంగాలు, కర్పూరం, వస, వెల్లుల్లి, సునాముఖి మొదలైన పదార్థాలను ఆహారంలో ఎక్కువగా వాడటంవల్ల కూడాగర్భ విచ్ఛిన్నం జరుగుతుంది.

అందంలేని వారికి - అందం ఎలా వస్తుంది ? సౌందర్యాన్ని యౌవనాన్ని - ఆరోగ్యాన్ని ఆయుష్షును పెంచే అపురూప ఆయుర్వేద ఔషధ నిధులు

అందంగా, ఆకర్షణీయంగా పదిమందిలో కొట్టొచ్చినట్టుగా కనపడాలని ప్రతి స్త్రీ ప్రతి పురుషుడు కోరుకోవటం చాలా సహజమైన విషయం అయితే కోరుకున్నంత మాత్రాన ఏదీ రాదు. ఆ కోరికకు తగిన ప్రయత్నం వుండాలి. ప్రయత్నం సక్రమమైన మార్గంలో సాగాలి. అలా సాగినపుడు మనిషి ఒక్క అందాన్నే కాదు దేన్నైనా సాధించవచ్చు. ఆ సాధనకోసం మన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు సూచించిన అనేక మార్గాలను మీముందుంచుతున్నాము. వాటిని అనుసరించి ఆచరించి, అందగత్తెలుగా, అందగాళ్ళుగా ప్రతి భారతీయుడు రూపుదిద్దుకోవాలని మా ఆశ, ఆకాంక్ష. అయితే మానసిక సౌందర్యాన్ని పెంచుకొని తరువాత శారీరక సౌందర్యాన్ని సాధించుకోవాలని సూచిస్తున్నాను. ఇందులోని ప్రతి అక్షరం మీద అచంచలమైన విశ్వాసంతో, గౌరవంతో ఆదరణతో ఆచరణలోకి అడుగుబెట్టండి. విజయం మీదే. మీ విజయమే మా విజయం. మనందరి విజయమే మన భారత జాతి విజయం.



సుభగం కరణాలు అందానికి రహదారులు

సుభగురాలు అంటే అందమైన స్త్రీ అని అర్థం సుభగుడు అంటే అందమైన పురుషుడు అని అర్థం. సుభగంకరణము అంటే అందంగా లేనివారిని అందమైన వారుగా మార్చే విధానం. ఇది అనాదిగా ఆచరణలో వున్న విధానమే. ఇవాళ కొత్తగా సృష్టించినదికాదు.

పుట్టుకతో అందంగా పుట్టటం అతి కొద్ది మందిలోనే జరుగుతుంది. పుట్టినతరువాత తమ శరీరాన్ని అందంగా మలచుకోవటం ఆకర్షణీయంగా మారటం ఎక్కువమందికి అవసరమైన విషయం. అందువల్ల గుణాన్ని రూపాన్ని యౌవనాన్ని ఆయుష్షును పెంచుకొని జీవితాంతం విజయ పథంలో కొనసాగే మార్గాలు చెబుతున్నాం.

మానసికమైన అందం

మనసే సౌందర్యానికి, సౌందర్య విహీనతకి మూల పునాది. బాహ్య సౌందర్యం వున్నా పది మందితో ప్రేమగా మెలగలేని వాణ్ణి ప్రతి ఒక్కరు అసహ్యించుకుంటారు. అలాంటివారు తమతప్పు తెలుసు కోలేక, తాము అందరి కన్నా సౌందర్యంగా వున్నామనే అహం కారంతో, ఆ భిజాత్యంతో ఇతరులమీద అసూయ ద్వేషాలను ప్రదర్శిస్తూ క్రమంగా స్నేహితులకు, సమాజానికి దూరం కావటమే కాక, తమ శారీరక అందాన్ని కూడా కోల్పోతారు.

మానసిక సౌందర్యం వున్న వాళ్ళు తన ప్రేమ పూరిత హృదయంతో, తీయనైన వాక్చాతుర్యంతో, నిష్కల్మషమైన ఆత్మీయతతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. తను అనుకున్న ఏ పనినైనా సాధించగలుగుతూ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటారు. ఆ సంతృప్తి, సంతోషమే, అతని వికృత బాహ్యరూపాన్ని కూడా సౌందర్య వంతంగా మారుస్తుంది.

మనసులో అంత గొప్పతనం వుందా ?

అంతా మనసులోనే వుంది. సృష్టిలో రాత్రి, పగలు ఎలావున్నాయో, మనిషి మనసులో గూడా మంచి, చెడు రెండూ ఉన్నయ్. ఏ మనిషైనా ఎందులోనైనా అతిగా ఎప్పుడూ ప్రవర్తించకూడదు.



అంటే, కామం, క్రోధం, మోహం, లోభం, మదం, మాత్సర్యం, వంటి అమాన వీయ భావాలకు అతిగా లోను కాగూడదు. ఎందుకంటే మనం

చెడు ఆలోచన చేసినప్పుడల్లా, న్యాయానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినప్పుడల్లా, మనసునుంచి శరీరాన్ని నాశనం చేసే విషరసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతయ్. అవి ఎంత అందమైన శరీరాన్నైనా అంద విహీనం చేస్తయ్.

అదే మనం ఎంత కష్టమైన పరిస్థితిలోనైనా ధైర్యాన్ని స్థైర్యాన్ని విడువకుండ ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు నడిచినప్పుడూ, పెదవుల మీద చిరునవ్వు చెదరకుండ, మాటల్లో కరుకుదనం ప్రతిఫలించకుండ, చూపుల్లో ఆవేశం తొణికిసలాడకుండ ఏ సమస్యనైనా ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మన మనసునుంచి మన శారీరక సౌందర్యాన్ని వందరెట్లు పెంచి, మన జీవన విజయానికి సహకరించే అమృత రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతయ్. అప్పుడు అంద విహీనులు కూడా అందగాళ్ళవుతారు.

ఈ రహస్యాన్ని తెలుసుకొని దాన్ని ఆచరణలో పెట్టకుండ, ఎన్ని క్రీములు పూసుకున్నా, ఎన్ని బ్యూటీ క్లినిక్కులకు తిరిగినా ప్రయోజనం తాత్కాలికమేగానీ శాశ్వతం గావు. అందువల్ల అందంగా మారాలనుకున్న ప్రతి ఒక్కరు ముందు తమ మనసులోని అస్వాభావికమైన అరాచక భావాలకు స్వస్తి పలకాలి. సోదరభావాన్ని సహకార భావాన్ని స్నేహగుణాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. మనసులోని మాలిన్యాలను విషాలను, కాలుష్యాలను కడిగి వేయాలి. మనసంతా అమృతాన్ని నింపుకొని, పూలరేకుల మీద తొణికిసలాడే స్వచ్ఛమైన మంచు బిందువులా మనసును నిర్మాల్యం చేసుకోవాలి.

శారీరకమైన అందం ఎలా సాధించాలి?



ఎవరైనా మనల్ని చూడగానే, ముందుగా ఆకట్టుకోవలసింది మన ముఖసౌందర్యం. ముఖం అంటే తలజుట్టు, కళ్లు, చెక్కిళ్ళు పెదవులు నుదురు, గడ్డం చెవులు మొదలైనవి. తరువాత చాతీ ఎత్తుగావుండి, పొట్ట, నడుము సన్నగా వుండి, కటిభాగం పిరుదులు, పైన ఛాతిలో సమంగా వుండి, గూనిలేకుండ, పొట్టలేకుండ మెరుపుతీగలా మిరుమిట్లు గొలిపే రూపం వుండాలి. ఇవి సాధించటానికి మన ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించిన మార్గాలు ఇక్కడ తెలియజేస్తాను.

దినచర్యలో మార్పు సౌందర్యానికి కూర్పు

ప్రకృతిని అనుసరించటం మనిషి కర్తవ్యం. ఎందుకంటే ప్రకృతిలో, సృష్టిలో వున్న పంచ భూతాలు, నవగ్రహాలు, సత్వ, రజో, తమో గుణాలు, సప్తసముద్రాలు అన్నీ మన మానవదేహంలో వున్నయ్ కాబట్టి ఎవరైతే ప్రకృతికి అనుగుణంగా నడుచుకుంటారో వారికే సౌందర్యం సంతరించుకొంటుంది. అందువల్ల మనం రాత్రిపూట తొందరగా పడుకొని, ఉదయం 4-5 గం. మధ్య నిద్రలేవటం ముందుగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

లేవగానే ఏం చెయ్యాలి?

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మంచం పక్కన పెట్టుకున్న రాగిచెంబులోని నీరు ఏడు గుక్కలు తాగాలి. కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి. తరువాత, కనీసం ఒక గంటకు తక్కువ కాకుండ, ప్రాణాయామం ఆసనాలు లేదా వ్యాయామం, ఇష్టదైవానికి ధ్యానం చేయాలి. ఇదంతా తులసి చెట్టుముందు చాపవేసుకొని చేయగలిగితే చాలామంచిది. ఎందుకంటే తులసి పైనుండి వీచే ప్రాణవాయువు మన శరీరంలోని అణువణువుని శుద్ధిచేసి అపరిమితమైన అందాన్ని సుగుణాన్ని సాత్విక మనస్తత్వాన్ని పెంచుతుంది. కార్యక్రమం అయిపోయిన తరువాత, తులసి మొక్కకు మూడు ప్రదక్షిణలు చేసి నమస్కరించి 15-20 ఆకులు కోసుకొని రసంతీసి, అందులో మంచితేనె కలిపి తాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలోని రక్తం అంతా శుద్ధి జరిగి రక్తం ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, స్వచ్ఛంగా, ఎరుపుగా వుంటుంది. అలా వున్నంత కాలం మన సౌందర్యం కూడా కళకళలాడుతూ కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపిస్తుంది. ఈ అందం కలకాలం నిలవాలంటే ఈ పద్ధతిని కొనసాగించాలి.

శరీరం రంగు మారటానికి పానీయాలలో మార్పు



మనం రోజూ మాటిమాటికీ తాగే, కాఫీ, టీలు మానుకోవాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఇరవై ఐదు ఎండు క్రిస్మిస్ పండ్లు, ఒక ఎండు ఖర్జూరం విత్తనం తీసినది, పాలసుగంధి వేరు బెరడు వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయం, తులసి తరువాత, ఆ గ్లాస్ లోని పండ్లుతిని, ఆ నీళ్ళు తాగాలి. మళ్ళీ అదే ప్రకారంగా గ్లాస్‌లో పండ్లు వేసి నీళ్ళుపోసి సాయంత్రం 6-7 గంటలమధ్య తాగాలి. అలాగే ఉదయం టిఫెన్‌లు చేయటం మానుకొని రాత్రి పూట అన్నంవండగానే ఒక గిన్నెలో అన్నంబెట్టి, తగినన్ని పాలుపోసి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు తరిగివేసి, తోడువుంచి, దాన్ని ఉదయం పూట టిఫెన్‌గా తినాలి. తరువాత ఒకగ్లాస్ ఆవుపాలలో లేదా గేదెపాలలో అతి మధురం, అశ్వగంధ సమానంగా కలిపి వుంచుకున్న చూర్ణాన్ని ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగాలి.

సాయంత్రంవేళ్ళల్లో, ఒక క్యారెట్, అరముక్క బీట్‌రూట్, ఒక బత్తాయి లేదా కమలా కలిపి రసం తీసి కొంచెం పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగాలి. దీనివల్ల నలుపుగా వున్న శరీరపురంగు క్రమంగా ఎరుపుగా మారుతుంది. కంటి చుట్టూ ఏర్పడ్డ నల్లని మచ్చలు, గుంటలు మాయమై కళ్ళకు అందం వస్తుంది. బుగ్గలు గులాబీ మొగ్గల్లా ఎర్రగా బుర్రగా తయారై నిగనిగలాడుతుంటయ్. శరీరంలో కఫం, జలుబు, దగ్గు, పడిశం లేకుండా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

అందంకోసం - ఆహారం

ఆహారమే అందాన్ని రూపుదిద్దుతుంది. అందువల్ల శరీరానికి హాని కలిగించే మాంసాహారాలు, మానుకోవటం ఉత్తమం. మాంసాహారం అతిగా వాడటంవల్ల శరీరంలో విపరీతంగా కొవ్వుపేరుకుంటుంది. పొట్ట పిరుదులు, తొడలు, నడుము, మెడ, దవడలు, అసహ్యంగా ఉబ్బుతయ్. కొవ్వు రక్తం లోకి చేరి రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పరచి, రక్తాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. శరీరం నిండా పేరుకున్న అనసరమైన కొవ్వు, ముఖం నుండి మొటిమలరూపంలో జిడ్డురూపంలో గడ్డలు, కురుపులు, పుండ్లు మచ్చలు, రూపాల్లో బయటకు వస్తుంటుంది. అందువల్ల మాంసాహారం బాగా తగ్గించుకొని వీలుంటే పూర్తిగా మానుకొని శాఖాహారమే తినాలి.

శాకాహారమైనా వండిన ఆహారం చనిపోయిన మృతదేహం లాంటిది. పూర్తిగా పచ్చి ఆహారం తీసుకోక పోయినా సాధ్యమైనంత వరకు అప్పుడప్పుడూ లేదా ఒకపూట పండ్ల రసంగాని, ఫ్రూట్‌సలాడ్ లేదా, విజిటబుల్ సలాడ్ తినటం ఎంతో మంచిది. వీటితోపాటు ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండ కనీసం 20గ్రా తేనె నిమ్మరసంలోగానీ, తులసి రసంలో గానీ అల్లం రసంలోగానీ లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపిగానీ తీసుకోవాలి. ఇలా చేయటంవల్ల శరీరంలో పేరుకున్న సర్వవిష పదార్థాలు కొవ్వు పదార్థాలు కరిగి పోయి, శరీరం సహజ సౌందర్యంతో, తగిన ఒంపు సొంపులతో చూడ ముచ్చటగా ముస్తాబవుతుంది.

వెంట్రుకల సంరక్షణకు

ఉసిరికకాయల బెరడు పొడి, గుంటగలగర ఆకుపొడి, చెంగల్వకోష్టు పొడి ఈ మూడు సమానంగా కలిపిన చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే కావలసినంత పొడిని నీటిలో కలిపి పేస్ట్‌లాగాచేసి తలకు పెట్టాలి.



ఒక గంట వరకు మిగిలిన కార్యక్రమాలు చూసుకొని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడిగివేయాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే వెంట్రుకల్లో చుండ్రు, జిడ్డు, తెలుపుదనం, ఎరుపుదనం తగ్గిపోయి, క్రమంగా నల్లగా ఒత్తుగా మెత్తగా వెంట్రుకలు నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్.

షాంపులు సబ్బులు తలకు ఉపయోగించకూడదు. సీకాయపొడి, లేదా, కుంకుడుకాయపొడి వీటిల్లో చెంగల్వకోష్టు, త్రిఫల చూర్ణం, జటామాంసి చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం, వట్టి వేళ్ళ చూర్ణం కలిపి తయారుచేసుకున్న మిశ్రమ చూర్ణంతో తలస్నానం చేస్తే, రెండో రోజు వరకు తలంతా ఘుమఘుమ లాడుతూ పరిమళాలు వెదజల్లుతూ వుంటుంది. ఈ చూర్ణం కేవలం వెంట్రుకల సంరక్షణకి సౌందర్యానికే కాక, సకల శిరోరోగాలను పోగొట్టి, తలకు చల్లదనాన్ని, మనసుకు శాంత స్వభావాన్ని, ఆత్మకు ఆహ్లాదాన్ని అందిస్తుంది.

శరీరసౌందర్యానికి

★ గ్రంధి తగరం ఆకు, చెంగల్వ కోష్టు, తాళిసపత్రి వీని చూర్ణాన్ని సమభాగాలుగా కలిపి, మంచినీళ్ళతో రుబ్బి శరీరానికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే సౌందర్యవంతమైన రూపం ఏర్పడుతుంది.

★ తెల్లగలిజేరు, సహాదేవి నల్ల పాల సుగంధి, గోరింట సమూలంగా అంటే వేళ్ళతో సహా తీసి చూర్ణం తయారు చేయాలి. అలాగే కలువ పూలలోని కింజల్కాలానుకూడా తెచ్చి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణాన్ని నువ్వుల నూనెలో కలిపి మెత్తగా నూరి వంటికి మర్దనా చేస్తూవుంటే గ్లామర్ పెరుగుతుంది.

★ తామరపూలు, కలువ పూలు, నాగ కేసరాలు ఈ మూడు కలిపి తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని, రోజూ పూటకు 1 టీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని మంచి తేనెలో కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే రెండు లేక మూడు మాసాలలో అందమైన రూపం రూపుదిద్దుకొంటుంది.

పురుషుల యౌవన సౌందర్యానికి



ఏనుగుపల్లేరుకాయల చూర్ణం, బార్లీ గింజలచూర్ణం సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని అందుతగినంత పటికబెల్లం పొడికూడా చేర్చి రోజూ ఉదయం పూట పదిగ్రాముల మోతాదుగా తిని పాలు తాగుతూ వుంటే మంచి వీర్యవృద్ధి, తేజస్సుకలుగుతుంది.

స్త్రీ - పురుషుల యౌవన సౌందర్యానికి

నీడలో ఎండించిన మర్రి చిగుళ్ల చూర్ణం 30గ్రా, మేడి (అత్తి) చెట్టు బెరడు చూర్ణం 30గ్రా. పటికబెల్లం 60గ్రా. ఈ మూడు -వస్తువుల చూర్ణాన్ని, పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా పాలు అనుపానంగా స్త్రీ పురుషులు రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే రెండు మూడు వారాలలో శరీరంలోని దుష్టవేడిమి, బలహీనత నశించిపోయి , స్త్రీల మేహ, గర్భ, యోని రోగములు, పురుషుల వీర్య నష్టరోగములు హరించి ఇరువురకు సౌందర్యము, సంభోగ పటుత్వము కలుగుతయ్.

పురుషుల లింగ సౌందర్యమునకు

తెల్లగలిజేరు వేరును తెచ్చి, గాడిద మూత్రముతో గంధము తీసి, ఆ గంధాన్ని లింగముయొక్క ముందు మణి(బుడిప)· భాగమునకుగాక, వెనుక భాగమునకు లేపనం చేస్తూ వుంటే, లింగం క్రమంగా దృఢంగా స్థూలంగా తయారవుతుంది.

★ అడవి పెస్నేరు దుంప చూర్ణం, చెంగల్వ కోష్టు చూర్ణం, గజపిప్పళ్ళ చూర్ణం, వసచూర్ణం సమభాగము లుగా, గేదె వెన్నతో కలిపి మర్దించి భద్రపరచుకోవాలి. పైన తెలిపిన విధంగా ప్రతిరోజు పురుషుడు తన లింగానికి లేపనం చేస్తూవుంటే నలభై రోజుల్లో లింగం ధృడంగా, స్థూలంగా మారి స్త్రీకి ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది.

స్త్రీలయోని సౌందర్యం

మారుగు జిగురును మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా చూర్ణించి, ఆ గంధాన్ని యోనికి లేపనం చేసి సుతిమెత్తగా మర్దనా చేస్తూవుంటే వందమంది పిల్లల్ని కన్న స్త్రీ యోని అయినా కన్యయోని వలె బిగుతుగా, అందంగా మారుతుంది.

★ మోదుగ మాడలు, మేడిపండ్లు సమంగా కలిపినూరి, అందు తగినంత నువ్వుల నూనె తేనెకలిపి మర్దించి ఆ పదార్థాన్ని యోనిపైన లేపనం చేస్తూవుంటే, వదులుగా వున్న యోని బిగువుగా, భర్తకు సుఖకరంగా వుంటుంది.

స్త్రీల స్తన సౌందర్యమునకు



వాకుడువేళ్ళు గ్రంథి తగరపు వేళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, సైంధవ లవణం, ఉత్తరేణి వేరు, బార్లీగింజలు, నువ్వులు తెల్లావాలు, సీమ పెన్నేరుగడ్డ వీనిని సమంగా చూర్ణించి తగినంత బెల్లం, తేనెకలిపి, నూరి ఆ పదార్థాన్ని స్తనములకు పూసిన స్తనములు లావుగా గుండ్రముగా గట్టిగా అగును. పిరుదులకు పూసిన పిరుదులు లావగును. తొడలకు పూసిన తొడలు లావగును. భుజములకు పూసిన భుజములు లావగును. ఇంకా ఎక్కడ లావుకావాలో అక్కడ ఈ గంధాన్ని పూయవచ్చు.

చర్మసౌందర్యానికి పరిమళ స్నానచూర్ణం



వట్టివేళ్ళు, గంధ కచోరాలు, జటామాంసి, చెంగల్వ కోష్టు, ముస్తలు వీనిని సమభాగములుగా సేకరించి మెత్తటి చూర్ణములుగా తయారు చేసుకొని అన్నిటిని కలుపుకొని భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రాత్రి ఒక బక్కెట్ నీటిలో తగు మాత్రపు చూర్ణమును కలిపి మూతపెట్టి వుంచాలి. ఉదయం పూట ఆ నీటితో స్నానం చేస్తూ వుంటే, శరీరదుర్గంధం, మచ్చలు, మొటిమలు, శోభి, మంగు, దురద మొదలైన సమస్యలన్నీ హరించి, శరీరానికి తేజస్సు, మంచి పరిమళం చేకూరి సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

ముఖ సౌందర్యానికి స్త్రీ - పురుషులకు



ఎండిన ఉసిరిక బెరడు చూర్ణం మందారపూలు, పండు కరక్కాయల బెరడు చూర్ణం, జాపత్రిచూర్ణం, గంధక చూరాలచూర్ణం పచ్చకర్పూరం చూర్ణం, గోధుమ సత్వం వీటన్నిటినీ కలిపి వుంచుకోవాలి. ముందుగా ముఖానికి కొబ్బరినూనె రాసుకొని, తరువాత ఈ పిండితో ముఖానికి సుతిమెత్తగా నలుగుపెట్టుకోవాలి. ఇది వంటికి గూడా పెట్టుకొనవచ్చు. ఇలాచేస్తూ వుంటే ముఖం మీద మంగు, శోభి, మచ్చలు, మొటిమలు హరించి, ముఖం పౌర్ణమినాటి పూర్ణచంద్ర బింబంలాగా ప్రకాశిస్తుంది.

సౌందర్యాన్ని - యౌవనాన్ని అందించే ఆయుర్వేద రసాయన వాజీకరణ యోగాలు

వృద్ధులకు యౌవనం



వంద సంవత్సరాల వయసున్న వేపచెట్టుకు పూచిన వేపపూలు, పండ్లు, ఆకులు, జిగురు, మానుబెరడు, కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉసిరిక పెచ్చులు, తానికాయ పెచ్చులు, నల్ల జీలకర్ర సైంధవ లవణం, చిన్న పిప్పళ్ళు, మునగచెట్టు ఆకు ఈ వస్తువులన్నీ ఒక్కొక్కటి 40 గ్రా. మోతాదుగా గ్రహించి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. అందులో అడ్డసరం ఆకురసంపోసి బాగా మర్దించాలి. ఆ ఔషధాన్ని 360 మాత్రలుగా తయారు చేయాలి. వాటిని ఒక గాజు సీసాలో గానీ, మట్టి పాత్రలోగానీ, జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

ముందుగా విరేచనాలకు మందు వేసుకొని శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. తరువాత మంచి తిథి రోజున, ఉదయం పూట ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండ వరుసగా సంవత్సరం పాటు సేవిస్తే, వృద్ధులకు కూడా యౌవనం ప్రాప్తిస్తుంది. శారీరక పటుత్వం, బలం పెరుగుతయ్. అయితే ఆ సంవత్సరమంతా ఉప్పు, పాలు, పెరుగు, పులుసు తినడం మానుకోవాలి.

సుఖవ్యాధులకు ఫిరంగి లేహ్యాం

ఫిరంగిచెక్క 120గ్రా, దాల్చిన చెక్క 20గ్రా, జాపత్రి 20గ్రా, శుద్ధ చిత్రమూలం వేరుబెరడు 20గ్రా. లవంగాలు 20గ్రా, తవాక్షీరి 20గ్రా. దోరగా వేయించిన వాము చూర్ణం 20గ్రా, దోరగా వేయించిన త్రిఫల చూర్ణం 20గ్రా. ఆకుపత్రి చూర్ణం 20గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి చూర్ణించి, వస్త్ర ఘాళితం పట్టి, మెత్తటి చూర్ణంలో తయారు చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో 600గ్రా. మంచి పట్టుతేనె కలిపి రోట్లోగానీ, కల్వంలోగానీ బాగా కలిసేలా మర్దించి, గాజు జాడీలో గానీ, శుభ్రంచేసిన కొత్త మట్టి కుండలో గానీ, భద్రపరచుకోవాలి.



అవసరాన్ని బట్టి అంటే వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, పూటకు రెండున్నర గ్రాముల నుంచి, ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే గనేరియా మొదలైన సుఖ వ్యాధులు, అన్నీ రకాల వాత వ్యాధులు, శరీరంలో పెరిగే గ్రంథులు హరించిపోతయ్. క్రమంగా శరీరంలో మంచి పటుత్వం. వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతయ్. రక్తవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి పుంస్త్వవృద్ధి కలిగి శరీరం అందంగా ఆరోగ్యంగా అవుతుంది.

అంగస్తంభనకు వెల్లుల్లి రసాయనం



లోపల గర్భాలు వలచిన వెల్లుల్లిపాయలు 120గ్రా, పటికబెల్లం (మిస్రీ) పొడి 120గ్రా, నల్లమేక పాలుగానీ, నల్ల ఆవుపాలు గానీ, 120గ్రా ఈ మూడు పదార్థాలు సేకరించుకోవాలి. తరువాత పంట చేలల్లో, మెట్టప్రాంతాల్లో దొరికే ఏరు పిడకలు సంపాదించుకోవాలి.

ముందుగా వెల్లుల్లిపాయల్ని మెత్తగా దంచి పొట్టు లేకుండా మెత్తటి పేస్టులాగా తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత పిడకల పొయ్యి మీద కొత్త కుండ పెట్టి అందులో పాలు పోసి సెగ పెట్టాలి. పాలు కాగినతరువాత పటిక బెల్లం కలిపి పాకంగా మారే సమ

యంలో వెల్లుల్లి ముద్దను వేసి బాగా కలిపి లేహ్యంలాగా చేసి దించుకోవాలి. ఇది గ్యాస్ స్టౌలమీద చేయకూడదు. నేల మీదనే చేయాలి. ఇది తయారు చేసేటప్పుడు ఆడవాళ్ళు చూడకూడదు. చూస్తే ఔషధశక్తి నశిస్తుంది.

ఈ ఔషధాన్ని పూటకు ఉసిరిక కాయంత మోతాదుగా. నివ్మ కాయంత పేరిన నెయ్యిలో పెట్టుకొని సేవించాలి. ఇలా వరుసగా 40 రోజులు పాటు తప్పకుండా సేవిస్తే మగతనం అధికంగా పెరుగుతుంది. శీఘ్రంగా లింగలేపనం కలుగుతుంది.

పక్షవాతానికి వసరసాయనం

మంచి వసకొమ్ములు 480 గ్రా. సేకరించి మంచినీళ్ళలో వేసి ఒక పగలు, ఒక రాత్రి నానబెట్టాలి. తరువాత ఈ కొమ్ముల్ని నీటినుంచి తీసి గుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి 1500 గ్రా. పట్టుతేనెలో వేసి 8 రోజులు పూరబెట్టాలి. తరువాత పూటకు 5 గ్రా. చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ వుండాలి. ఇది వాడేటప్పుడు పాలు అన్నము ఆహారంగా వాడాలి. పులుపు తీపి, పదార్థాలు, స్త్రీ సంభోగము మానుకోవాలి. ఇలా వాడుతూవుంటే పక్షవాతమే కాక, సర్వ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

ఉబ్బసం - కీళ్ళ వాతాలకు ఏలాది రసాయనం

చిన్న ఏలకులు, ఆకుపత్రి, దాల్చినచెక్క సన్నపిప్పళ్ళు ఈ పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా. చొప్పున సేకరించాలి. అతిమధురం గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు పండ్లు, ద్రాక్ష పండ్లు, కిస్మిస్ పండ్లు ఈ పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 40 గ్రా. చొప్పున సేకరించుకోవాలి. పైన తెలిపిన పదార్థాలు అన్ని కలిపి, గుండుగా దంచి, అందులో తగినంత తేనె కలిపి దాన్ని లేహ్యంగా తయారుచేయాలి. ఈ ఔషధాన్ని రోజూ విడువకుండ రెండు పూటలు, ఉసిరిక కాయంత లేహ్యం తింటూ వుంటే, దగ్గులు, ఉబ్బసం, జ్వరం, ఎక్కిళ్ళు, డోకులు, మూర్ఛ, రక్త పిత్తం. అతిదాహం, అరుచి, క్షయవ్యాధి, కడుపులో బల్లలు, కీళ్ళవాతం గొంతు బొంగురు, ఇవన్నీ క్రమంగా హరించిపోతయ్.

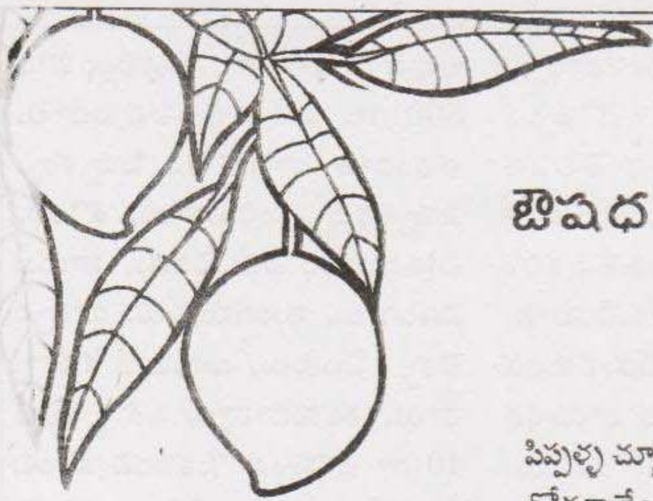
రక్తవృద్ధికి - చర్మ శుద్ధికి ఆర్ధక రసాయనం



పీచులేకుండ తీసిన అల్లం రసం 500 గ్రా. ఆవునెయ్యి 250 గ్రా. ఆవుపాలు 1000 గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 500 గ్రా. వీటిని కలిపివుంచాలి. తరువాత దానిలోకి, పిప్పళ్ళు, పిప్పలికట్టె, మిరియాలు, శొంఠి, చిత్రమూలం వేరు బెరడు, వాయు విడంగాలు, తుంగముస్తలు, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి కచ్చూరాలు, ఈ పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 40 గ్రా చొప్పున సేకరించి మంచి నీళ్ళలో నూరి రసం తీసి, ఆ రసాన్ని పైన చెప్పిన అల్లం రసంలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి పాత్రలోని నీరు ఇగిరే వరకు కాచి, దించి భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 20 గ్రా మోతాదు రెండుపూటలా తింటూ వుంటే దగ్గు, ఉబ్బసం, ఆయాసం రక్తపిత్తం, దురదలు, దద్దుర్లు, ఎమీబియాసిస్ ఇవన్నీ హరించి రక్తశుద్ధి రక్తవృద్ధి కలిగి ఆనందంగా జీవిస్తారు.

సర్వ వ్యాధులు హరించే మంత్రతంత్రం

పుష్యమి నక్షత్రంలో ఆదివారం వచ్చిన రోజున , జిల్లేడు పూలు, ఆముదం పూలు తీసుకొచ్చి దేవుడి ముందు పెట్టాలి. వాటి మీద గంగసింధూరం పొడిచల్లాలి. వాటికి గుగ్గిలంతో ధూపంవేయాలి. తరువాత పూవులను '' ఓం, హ్రీం ఫట్ స్వాహా'' అనే మంత్రంతో 108 సార్లు అభిమంత్రించాలి. తరువాత ఆ పువ్వులను రోగికి కుడి నుండి ఎడమవైపుగా తలచుట్టూ శరీరం చుట్టూ మూడుసార్లు తిప్పి దిష్టితీసి, ఆ ఇంటి యొక్క ఎడమవైపున స్థలంలో మూలగా పాతి పెట్టాలి. ఇలాచేస్తే ఇంటిలోని సర్వదోషాలు తొలగిపోయి, రోగాలు హరించిపోతయ్.★



మామిడి పళ్ళతో మధురమైన లేహ్యం రుచిలో– ఔషధ గుణాల్లో దీని విలువ అనూహ్యం

బ్రహ్మదేవుని యోగం– భార్గవముని ప్రయోగం

ఆమ్రలేహ్యం ఎలా తయారు చేయాలి ?

వస్తువులు	పాళ్ళు
బాగాపండిన మామిడి పండ్ల రసం	4 కేజీలు
పటికబెల్లం (మిస్రీ)	2560 గ్రా
ఆవునెయ్యి	1280 గ్రా
శొంఠి చూర్ణం	390 గ్రా
దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం	195 గ్రా
దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం	97 గ్రా
మంచినీళ్ళు	2560 గ్రా
ఆకుపత్రి చూర్ణం	40 గ్రా.
శుద్ధిచేసిన చిత్రమూల వేరు బెరడు చూర్ణం	40 గ్రా.
తుంగముస్తల చూర్ణం	40 గ్రా.
ధనియాల చూర్ణం	-40 గ్రా.
తెల్ల జీలకర్ర చూర్ణం	40 గ్రా
నల్ల జీలకర్ర చూర్ణం	40 గ్రా
దోరగా వేయించిన శొంఠి చూర్ణం	40 గ్రా
దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం	40 గ్రా
దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం	40 గ్రా
జాపత్రిచూర్ణం	40 గ్రా
తాళీసపత్రిచూర్ణం	40 గ్రా
దాల్చినచెక్క చూర్ణం	40 గ్రా
ఏలకుల చూర్ణం	40 గ్రా
నాగకేసరాలచూర్ణం	40 గ్రా
తేనె	560 గ్రా

ముందుగా పండిన మామిడి పండ్ల రసాన్ని వడపోసుకొని సిద్ధం చేసుకోవాలి మిగిలిన పదార్థాలన్నీ వస్త్ర ఘాళితం చేసి, పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక గట్టి కొత్త మట్టికుండను తెచ్చి శుభ్రంచేసి, అందులో మామిడి రసం, పటిక బెల్లం పొడి (మిస్రీ) మంచినీళ్ళు పోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. (గ్యాస్ పొయ్యి మీద మట్టికుండ పగులుతుంది. కట్టెల పొయ్యిమీదే వండాలి) చిన్నమంట మీద పాత్రలోని పదార్థాలన్ని ముదురు పాకం వచ్చేవరకు మరగించాలి. తరువాత ఆ పాకంలో క్రమంగా మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా కలుపుతూ కలబెడుతూ కలదిప్పాలి. తరువాత పొయ్యి మీదినుంచి దింపి, చివరిగా తేనె కలిపి, గరిటతో బాగా కలిసిపోయేలా ముద్దగా కలతిప్పాలి ఇదే ఆమ్రలేహ్యం.

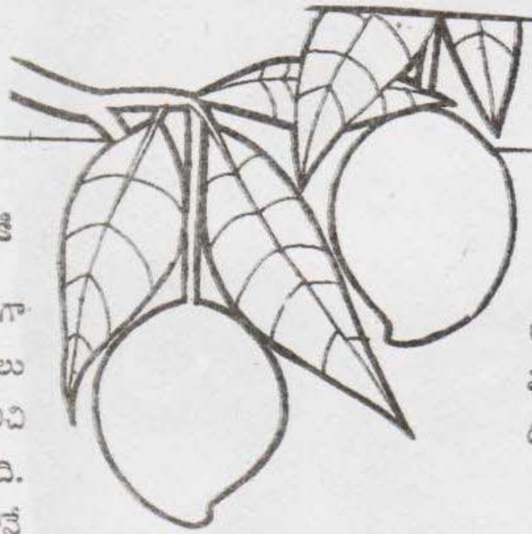
ఒక మంచి గాజుపాత్రలోగానీ జాడీలోగానీ, శుభ్రమైన, శుద్ధిచేసిన, నేతితో మగ్గిన కొత్త మట్టి కుండలోగానీ జాగ్రత్త చేసుకుంటే సంవత్సరం వరకూ ఈ లేహ్యం వాడుకోవచ్చు. ఇది బ్రహ్మదేవునిచేత భార్గవ మహర్షికి చెప్పబడిన అమృత ఆమ్రలేహ్యం.

మొత్తం చూర్ణాలు వేసింతరువాత ఆవునెయ్యి పోసి అంతా బాగా

ఆమ్రలేహ్యాన్ని స్త్రీ– పురుషులు ఎలా వాడాలి ?

పురుషులకు మామిడి లేహ్యం

వయసును బట్టి శారీరక శక్తిని బట్టి మగవాళ్ళు ప్రతిరోజూ భోజనానికి ముందు, 20 గ్రా నుంచి 30 గ్రా. వరకు తింటూ వుంటే క్రమంగా మన్మధుని వంటి సుందరాకారం కలుగుతుంది. జవనాశ్వం వంటి ధృడమైన యౌవన శక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎన్నిసార్లు సంభోగంలో పాల్గొన్నా తరగనంత బలం సిద్ధిస్తుంది



గర్భము నిలవనివారికి పుట్టగానే పిల్లలు పోయే వారికి

ఈ లేహ్యాన్ని క్రమ బద్ధంగా వాడటం వల్ల, గర్భస్రావాలు నివారించబడతయ్ గర్భం నిలిచి ఆరోగ్యమైన సంతానం కలుగుతుంది. కొందరు స్త్రీలకు ప్రసవం జరగ్గానే బిడ్డ చనిపోతూవుంటాడు. అలాంటి వారికి ఈ లేహ్యం వర ప్రసాదంలా ఉపకరిస్తుంది.

ఆమ్రలేహ్యం ఎల్లప్పుడూ తింటూ వుంటే

దీనిని ఎల్లప్పుడూ వాడే స్త్రీపురుషులకు స్థిరమైన యౌవనం ప్రాప్తిస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తి, శారీరక బలం, సంపూర్ణమైన ఆయుష్షు, వృద్ధాప్యంలో కూడా రతిక్రీడల్లో పాల్గొనగల పాటవం కలుగుతయ్.

అనేక వ్యాధులకు ఆమ్రలేహ్యం

దీనిని క్రమబద్ధంగా ఔషధం లాగా వాడుతూ వుంటే, ఉబ్బసం, క్షయ మొదలైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, పాండురోగం, మేహ రోగం, మొలలవ్యాధులు, అజీర్ణ వ్యాధులు, అల్సరు, పులిత్రేన్పులు, వాంతులు, మూత్రవ్యాధులు, గ్యాస్, వాతవ్యాధులు, దాహం, తాపం మూర్ఛ మొదలైన అనేక వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

గొడ్రాలికి - సంతానం

ఈ లేహ్యాన్ని పైన తెలిపినట్లుగా స్త్రీలు వయోభేదాన్ని బట్టి వాడుతూ వుంటే, గర్భదోషాలు తొలగి సుందర రూపులైన సంతానం కలుగుతుంది.

బ్రహ్మమాట బంగారుబాట

ఎటువంటి అనుమానాలకు తావులేకుండ ఈ లేహ్యాన్ని తయారు చేసుకొని, వాడుకొని ఆయువును, ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని యౌవనాన్ని పొందమని, దీనిని తయారు చేసే విధానాన్ని ప్రజలందరకు నేర్పమని బ్రహ్మదేవుడు భార్గవ మహర్షికి చెప్పాడు. ఆ మాటలే నేను మీకు చెబుతున్నాను.

అద్భుతమైన ఔషధాలు

బోదకాలుకు

రోజు రెండుపూటలా 5 గ్రా. కరక్కాయల చూర్ణాన్ని ఆవు మూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే బోదకాలు తగ్గుతుంది.

దగ్గులకు

ఉసిరిక చూర్ణాన్ని పాలలో వేసికాచి కొంచెం నెయ్యి చేర్చి తాగుతూ వుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళకు

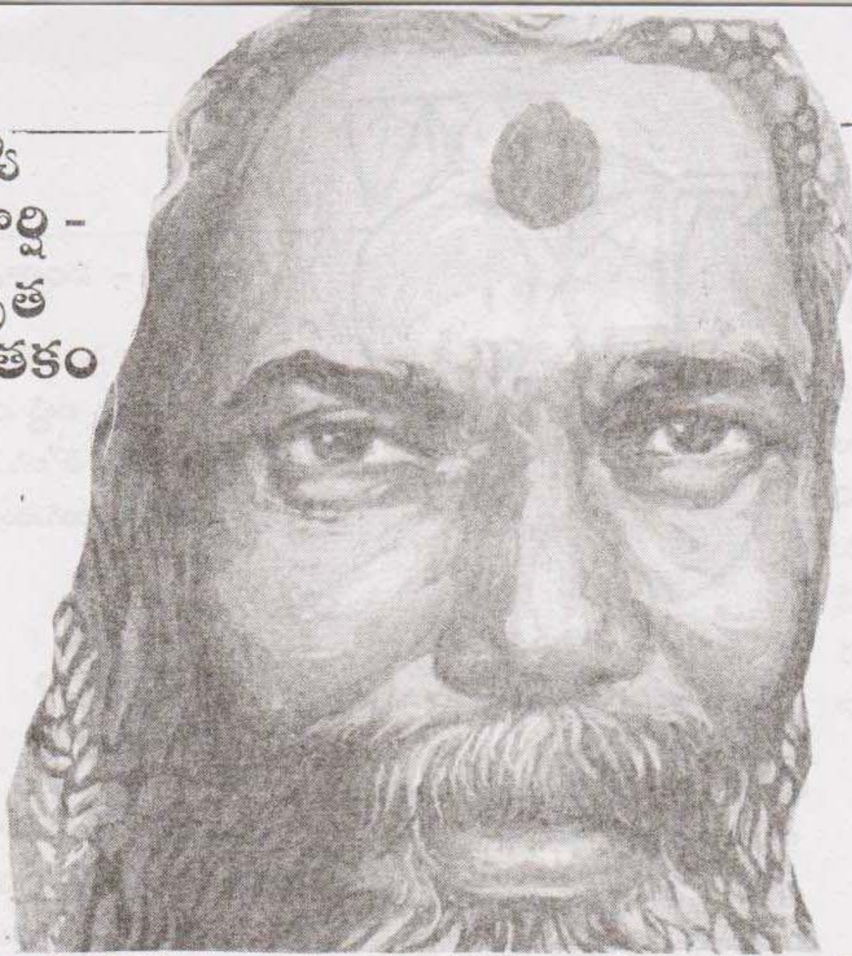
గోరు వెచ్చటి నీళ్ళలో అర స్పూన్ కరక చూర్ణం కలిపి, రెండు పూటలా తాగిస్తూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు త పోతయ్.

కంఠరోగాలకు

కంఠానికి సంబంధించిన సమస్యకైనా కరక చూర్ణంలో తేనె కలి చప్పరిస్తూ వుంటే హరించిపోతయ్.

అగస్త్య మహర్షి - అమృత భల్లాతకం

కొత్త ఆయుష్షుపోసే - కమనీయ ఔషధరాజం అమృత భల్లాతక లేహ్యం - అద్భుత శక్తుల అనూహ్యం



పూర్వ చరిత్ర :- ఆయుర్వేదానికి వూపిరిపోసిన భారతీయ మహర్షులు ఆత్రేయుడు, భారద్వాజుడు, బార్గవుడు, అగస్త్యుడు మొదలైన వారు తమ అనుభవాలను, పరిశోధనలను సకల మానవ కల్యాణం కోసం ఉపయోగించాలని చేసిన ప్రయత్నాలే లేహ్యాలు తయారీకీ ప్రధాన కారణాలు. ఎన్నెన్నో అద్భుతశక్తులు గల మొక్కలను చెట్లను, వాటి స్వభావాలను లక్షణాలను బట్టి ఒకటిగా కలిపి అతిరుచికరంగా, అతిశక్తివంతంగా తయారుచేసి మానవలోకానికి అందించారు. అలా అందించిన అనేకానేక లేహ్యాల్లో ఈ అమృత భల్లాతక లేహ్యం అగస్త్య మహర్షి చేత సృష్టించబడింది.

భల్లాతక గురించి : భల్లాతక వృక్షం అంటే జీడిచెట్టు. దీన్ని సంస్కృతంలో ''వీరతరువు'' అంటారు. అంటే వీరుడులాంటి, చెట్టు అని అర్థం. ఏ మనిషైనా వీరుడైన వాడికి ఎలా లొంగిపోతాడో, అలాగే ఏ వ్యాధైనా ఈ వీరవృక్షానికి లొంగిపోవాల్సిందే. అంతేగాక భల్లాతకం అంటే ఎలుగుబంటు అనే అర్థంకూడా వుంది. ఎలుగుబంటు పట్టు ఎంత దృఢంగా వుంటుందో, ఈ భల్లాతక వృక్ష ఔషధాల పట్టు గూడా అంతే దృఢంగా వుండి మన శరీరానికి అమితమైన బలాన్ని, శక్తిని అందిస్తుంది.

ఎలా తయారు చేయాలి :- ఎలాంటి వాతావరణ కాలుష్యం లేని ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యంగా పెరిగివున్న జీడిచెట్టును ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఆ చెట్టుకు గింజలు కాచి, పక్వానికి వచ్చి, గాలికి చెట్టునుంచి వూడి కిందపడతయ్. అలాంటి నల్లజీడిగింజల్ని సేకరించుకోవాలి. ఇటుకరాళ్లను పొడిగాచేసి ఆ పొడితో ఈ గింజల్ని కలిపి నలగగొట్టాలి. తరువాత ఆ గింజల్ని నీళ్లతో కడిగి గాలిలో ఆరబెట్టాలి. పిదప ఆ గింజలకు పైనున్న బెరడును వలచి తీసిపారవేసి లోపలున్న పప్పును సేకరించాలి. ఆ పప్పు ఒక కేజీ కొలతగా తీసుకోవాలి. ఆ పప్పును ఒక మంచి కొత్త మట్టికుండలో పోసి, అందులో పప్పుకు నాలుగురెట్లు మంచి నీళ్ళు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. పాత్రలోని నీళ్ళు నాల్గవభాగము మిగిలేంతవరకు మరిగించి పాత్రను దించి పలుచటి నూలు గుడ్డలో వడపోసి రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసం చల్లారిన తరువాత, ఆ రసానికి నాలుగు రెట్లు ఆవుపాలు పోసి, పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగించాలి. పాత్రలోని ద్రవపదార్థం నాలుగవ వంతు మిగిలేంతవరకు మరగించి, ఆ పదార్థం చల్లారిన తరువాత, ఆ పదార్థంతో సమానంగా ఆవునెయ్యి కలిపి మళ్లీ మరిగించాలి. పాత్రలో నెయ్యి మిగిలేంతవరకు సన్నటి సెగమీదవండి, చివరగా ఆ పాత్రలోని పదార్థానికి సగభాగంగా చక్కెర కలిపి దండంతో బాగా కలదిప్పాలి. పాత్రలోని పదార్థం చల్లబడిన తరువాత మూకుడుతో మూసి వాసెనకట్టుగట్టి ఆ పాత్రను గాలిలేనిచోట ఏడురోజులు కదలకుండ వుంచాలి. అప్పటికి ఆ దేహ్యం పరిపక్వత చెంది అమృత తుల్యంగా తయారవుతుంది.

శ్రీశ్రీశ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థులస్వామి

ఉపయోగాలు:- ఇది వాడుతూ వుంటే ఆరు రుతువులు తిరిగి వచ్చేసరికి శరీరం మేలిమిఛాయగా మారుతుంది. మహాబుద్ధి, మహాతేజస్సు, ప్రసన్న ఇంద్రియాలు, ఆత్మస్థైర్యం, యధార్థవాదం మొదలగునవి కలుగను. కదిలే దంతములు రాళ్ళవలె గట్టిపడును. తెల్లనైన వెంట్రుకలు నల్లబడును. కాంతిహీనమైన దేహచర్మము కాంతి యుక్తమగును. అన్నిరకముల చర్మవ్యాధులు, క్రిమిరోగాలు కుష్టురోగాలు, హరించి శరీరం నిర్దోషమగును. గంభీరమైన మధురమైన కంఠస్వరము, మహాపరాక్రమము, బృహస్పతి వంటి బుద్ధి మహామేధస్సు, ప్రాప్తించును. ఈ అమృత ఔషధమును ప్రతినిత్యము ఎల్లప్పుడూ వాడే మానవునకు వందల సంవత్సరముల దీర్ఘాయుష్షు లభించును. ఇది రసాయనములలో కెల్ల శ్రేష్ఠమైనది. అగస్త్య మహామునిచే నిర్మించబడినది.

వాడే విధానం :- ముందుగా విరేచనాలకు మందువేసుకోవాలి. తలస్నానం చెయ్యాలి. లేహ్యంవున్న కుండను దేవుని గదిలో వుంచి పసుపు కుంకుమలతో, అగరువత్తులతో పూజించి, ఆ లేహ్యం మీద విశ్వాసంతో సేవించటం ప్రారంభించాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్నానంచేసి, వయసును, శారీరక బలాన్ని బట్టి, ఐదునుంచి పది గ్రాముల మోతాదుగా లేహ్యాన్ని తినాలి. దీనికి ఎలాంటి పథ్యము వుండనవసరంలేదు. ఎండ, గాలి, వాన, చలి, నడక, స్త్రీ సంగమం, మొదలైనవన్నీ ఆచరిస్తూ అనుభవిస్తూ ఇష్టమైన అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు సేవిస్తూ ఈ ఔషధాన్ని గ్రహించవచ్చు.

బృహద్వైద్య రత్నాకరము ముద్రణ 1902

అతిసారం(నీళ్ళ విరోచనాలు) ప్రాణహారం

నీళ్ళ విరోచనాలనే 'అతిసార వ్యాధి' అనవచ్చు. ఎక్కువసార్లు నీళ్ళ విరోచనాలు అవుతుంటే వెంటనే డాక్టరని సంప్రదించాలి. వ్యాధి ముదిరి ప్రాణనష్టం జరగవచ్చు. టైఫాయిడ్, కలరా అల్సర్, లివర్ జబ్బులవల్ల కూడ నీళ్ళ విరోచనాలు జరుగుతాయి. రోగికి వెంటనే రక్త పరీక్ష, మల పరీక్షలు జరిపి చికిత్స చెయ్యాలి. అన్నీ విరోచనాలు అటువంటివి కాకపోవచ్చు. ఒక్కోసారి భయంచేత వాతావరణ మార్పువల్ల విరోచనాలు కావడం కద్దు. వాటికి ఆహారం సరియైనది తీసుకుంటే నయమవుతుంది. నీళ్ళవిరోచనాలు అయ్యేప్పుడు - సాధ్యమైనంతవరకు ఘనపదార్థాలు కాకుండ ద్రవ ప్రదార్థాలే, అంటే కొబ్బరి బోండాం నీళ్ళు సమపాళ్ళలో చక్కెర, ఉప్పు కలిపిన నీళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల అతిసారవ్యాధి తగ్గుతుంది. విరోచనాలు 1,2,3 సార్లు అయ్యేకొద్ది వొంట్లో వున్న అతివిలువైన "SALTS"ఖనిజాలు పోతాయి కనుక ద్రవరూపంలో వుంచి బలకరమైనవి రోగికి ఇవ్వవల్సి వుంటుంది. నీరు ఎక్కువ ఇవ్వాలి.

చికిత్స ఔషధాలు : -1) అప్పుతో చేసిన మాత్రలు నీటిలో నానవేసి దానిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి, రోగి త్రాగాలను కున్నప్పుడల్లా ఆ నీళ్ళను తాగించాలి. 2) మామిడి టెంకెలోని పప్పునను, సోంపు గింజలలో కలిపి దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని 6 గ్రా. ఉదయం, సాయిత్రం తీసుకుంటే, మంచి ఫలితం పొందవచ్చు. 3) తాజా (బిల్వ) మారేడు ఫలం లోపల గుజ్జుని దోరగా వేయించి అతిసార రోగికి ఇవ్వడం వలన, విరోచనాలు కట్టుకుంటాయి. 4) తుమ్మ చెట్టు యొక్క లేత చిగురు ఆకులతో తెల్ల జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర గింజలు 10గ్రా. చొప్పున చూర్ణం చేసి తీసుకుంటే అతిసారవ్యాధి తగ్గుతుంది. ఎ) తుమ్మచెక్కని నీటిలో బాగా నాన బెట్టి ఆ నీరు తీసుకున్నా తగ్గుతుంది. బి) దానిమ్మ కాయ తొక్కగాని, దానిమ్మచెట్టు చెక్క గాని వీటితో కషాయం కాచి త్రాగినా విరోచనాలు తగ్గుతాయి.

జాగ్రత్తలు

(అతిసారవ్యాధి) నీళ్ళ విరోచనాలతో బాధపడే వ్యక్తి ముఖ్యంగా ఆహార విహారాల్లో తగ్గ శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సింది ఎంతైనావుంది. పెసరపప్పు కట్టుగాని, పలుచటి బియ్యం గంజి గాని త్రాగాలి. మజ్జిగ, పెరుగు సంభందించిన ఆహారం పుష్కలంగా తీసుకోవచ్చు. గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మపండు రసం కలిపి, చిటికెడు ఉప్పువేసి తీసుకోవడం చాలా మంచిది.

నీళ్ళ విరోచనాలు అయ్యేవారికి పై ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల దేహం నుంచి పోయిన ఖనిజ లవణాలు మళ్లీ శరీరానికి అంది రోగి త్వరితంగా కోలుకుంటాడు. కారం పూర్తిగా నిషిద్ధం.



సంభోగ సామర్థ్యాన్ని పెంచే చరక, సుశ్రుతుల వాజీకరణ యోగాలు

పాఠకుల కోరిక మేరకు

అనేకమంది పాఠకులు తమకు సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని, దాని వల్ల మానసికంగా కృంగిపోతున్నామని ఉత్తరాలు రాస్తున్నారు. వారికి సమాధానంగా, చరక, శుశ్రుతాది ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సూచించిన సంభోగ సామర్థ్య వృత్తాంతాలను ఈ వ్యాసం ద్వారా ప్రకటిస్తున్నాము. వీటిని చదివి ఆచరణలోపెట్టి, మీ అనుభవాలను మళ్ళీ మాకు తెలియజేయండి. మహర్షుల వాక్కు అబద్ధంకాదు. వారు చూపించిన మార్గాలు సుఖజీవన స్వర్గాలు. అచంచలమైన విశ్వాసంతో ఆ మహాత్ముల మీద గౌరవంతో ఈ వ్యాసంలోని విషయాలను ఆచరణలో పెట్టండి.

వాజీకరణం అంటే ?

వాజి అంటే గుర్రం. గుర్రంలాగా అతి వేగంగా, అతి సమర్థవంతంగా స్త్రీపురుషులు ఇద్దరు సంభోగ క్రీడలో పాల్గొనే శక్తిని పొందటమే వాజీకరణం అంటారు. అలాంటి శక్తిని అందించే ఔషధాలను, ఆహార పదార్థాలను వాజీకరణ ఔషధాలు అని పిలుస్తారు.

వాజీకరణం ఎందుకు ?

ఆయా రుతువుల స్వభావాలను బట్టి స్త్రీపురుషుల శక్తి తగ్గుతూ పెరుగుతూ వుంటుంది. వేసవి కాలంలో శక్తి ఎక్కువగా క్షీణిస్తూ వుంటుంది కాబట్టి, పదిహేను రోజులకు ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనాలని, వర్షాకాలంలో శక్తి మధ్యమంగా వుంటుంది కాబట్టి, వారానికి ఒకసారి సంభోగించాలని, చలికాలంలో శక్తి సంపూర్ణంగా వుంటుంది కాబట్టి ప్రతి రోజూ సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నిబంధనలు విధించింది.

ఆరోగ్యంగా వున్న వ్యక్తులకు మాత్రమే ఈ నిబంధనలు వర్తిస్తయ్ గానీ, రోగులకు, బలహీనులకు వర్తించవు. ఈ నిబంధనలు పాటించటం ఇష్టం లేనివారికి, ప్రతి రోజూ సంభోగంలో పాల్గొనాలనే వాంఛ వున్నవాళ్ళకు, శక్తి క్షీణించ కుండ వాజీకరణ ఔషధాలు వాడాలని శాస్త్రం నిర్దేశిస్తుంది.

వాజీకరణం ఎవరికి ?

పదహారు సంవత్సరములు దాటిన వారికి, డెబ్బై సంవత్సరముల లోపువారు మాత్రమే ఈ ఔషధాలు వాడాలి.

ఎందుకంటే, పదహారు లోపు వారిలో ధాతువులు, రక్త మాంసాల అభివృద్ధి అసంపూర్ణంగా వుంటుంది కాబట్టి వారు సంభోగానికి అనర్హులు. అలాగే డెబ్బైదాటిన వారిలో ధాతువులు రక్తమాంసాలు క్షీణించి వుంటయ్ కాబట్టి వారుకూడా కామకేళికి అనర్హులే.

పదిహేడు ఏండ్లనుండి డెబ్బై ఏండ్లమధ్యలో వున్నవారు, మంచి సంతానంతో, సంపూర్ణమైన ఆయువును గడపాలంటే వాజీకరణ ఔషధాలు సేవించాలి.

సంభోగంలో ఎవరు బలంగా ఎవరు బలహీనంగా వుంటారు ?

కొంతమంది శరీరంలో శక్తి వున్నా, విపరీతమైన ఒళ్ళు, కొవ్వు కలిగిన వాళ్ళు సంభోగంలో బలహీనులుగా వుంటారు. కొందరు సన్నగా, తక్కువ బలంతో వుండి కూడా రతిలో అద్భుతంగా పాల్గొంటారు. కొంతమంది వ్యాధుల వల్ల బలహీనులై సంభోగశక్తిని కోల్పోతారు. కొంతమంది వూర పిచ్చుకల్లాగా మాటిమాటికి కామ క్రీడల్లో మునిగి తేలుతుంటారు. కొందరు ఏనుగు లాగా అరుదుగా సంభోగంలో పాల్గొంటారు. కొందరు ఎంతో సేపు ప్రయత్నించి గానీ, రతిలో పాల్గొనలేరు.

ఇంకా ఏ వాజీకరణ ఔషధాలు సేవించకుండ అన్ని ఋతువుల్లో ప్రతిరోజు అనేక సార్లు సుఖించేవాళ్ళు చిన్నవయసులోనే రతిసామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారు. అలాగే రసజ్ఞత లేని అయిష్టత చూపే స్త్రీలతో కలవటం వల్ల, భయము, ఆందోళన బలహీనత, అలసట వున్నప్పుడు రతికి పూనుకోవటం వల్ల, యుక్తవయసులో జరిగే సంఘటనల కారణంగా రతి కార్యం మీద అసహ్యం ఏవగింపు పెంచుకోవటం వల్ల, యౌవనదశలో వేదాంత వైరాగ్య గ్రంథాలు ఎక్కువగా పఠించటంవల్ల, గృహసంబంధమైన ఒడిదుడుకుల వల్ల, వ్యభిచారులతో తిరిగి సుఖవ్యాధులకు గురికావటం వల్ల, ఇలాంటి అనేక సవాలక్ష కారణాలవల్ల సంభోగ శక్తిని కోల్పోయి, అర్థనపుంసకులుగా పూర్తి నపుంసకులుగా, నెలకో, రెండు నెలలకో ఒకసారి మొక్కుబడిగా రతిలో పాల్గొనే బలహీనులుగా తయారవుతారు. ఒక్క పుట్టుకతో నపుంసకులుగా వున్నవారు తప్ప, మిగిలిన వారంతా వాజీకరణ ప్రభావంతో నవయౌవనులుగా మారి రతి సౌఖ్యాన్ని అనుభవించవచ్చు.



వాజీకరణ–ఔషధాలు ఆహార పదార్థాలు

మినపపాయసం

పొట్టు తీసిన మినపపప్పును నేతితో వేయించి, పాలలో కలిపి ఉడకబెట్టాలి. తగినంత పంచదార కలపాలి. ఈ పాయసాన్ని తినటం వల్ల అమితమైన వీర్య వృద్ధి కలుగుతుంది.

గోధుమ అప్పాలు

160 గ్రా. గోధుమపిండిలో 10 గ్రా. దూలగొండి విత్తుల చూర్ణంకలిపి, అందులో తగినంత కొబ్బరి, ఏలకులు, పంచదార లేక పటికబెల్లం (మిస్రీ) కలిపి (తీపిలేకపోయినా పరవాలేదు) నేతిలో వేయించి, పూటకు శరీర బలానుసారం, ఒక చెంచానుండి రెండు చెంచాలవరకు తింటూ గ్లాస్ పాలుతాగుతూ వుంటే సంభోగ శక్తి పెరుగుతుంది.

మినప సున్నుండలు

వేయించిన మినుముల చూర్ణంలో తగినంత బెల్లంగానీ, పంచదార గానీ కలిపి, నేతితో పిసికి, లడ్లు లాగా చేయాలి. ఇది పూటకు ఒకటి చొప్పున తిని పాలుతాగుతూ వుంటే కామక్రీడాశక్తి, నరాలశక్తి పెరుగుతయ్ ఇది మన ఇండ్లలో కొత్తగా పెండ్లిఅయిన అల్లుడికి అత్తగారింట్లో పెట్టే ఆహారమే. ఇవి అల్లుళ్ళకు ఎందుకు పెడతారో మీరే అర్థం చేసుకోండి.

రావి చెట్టు మందు

రావి పండ్ల చూర్ణంగానీ, రావి వేరు బెరడు, మాను బెరళ్ళ చూర్ణం కలిపిగానీ, రావి చిగుళ్ళ చూర్ణం గానీ తగినంత పంచదార లేక తేనెతో దంచి, రెండు పూటలా ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ, పాలుతాగుతూ వుంటే విపరీతమైన కామశక్తి కలుగుతుంది.

అతిమధురం ఆనంద కేళీమందిరం

ప్రతి రోజూ రెండు పూటలా 1 చెంచా అతిమధుర చూర్ణం, 1 చెంచా

నెయ్యి, 2 చెంచాలు తేనె (నెయ్యి, తేనె సమానంగా ఎప్పుడూ కలుపగూడదు) కలిపి ఒక మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే యౌవన శక్తి దృఢంగా కలకాలం వుంటుంది. ఇది నిత్యం జీవితాంతం వాడుకోదగిన అమృత రసాయనం.

60 నుండి 70 ఏళ్ళ వారికి

రోజూ రెండుసార్లు 5 గ్రాముల నేలగుమ్మడి చూర్ణంలో 2 చెంచాలు ఆవు నెయ్యి కలిపి తింటూ వుంటే వృద్ధాప్యంలో యౌవనంచిగురిస్తుంది.

దురభ్యాస నపుంసకత్వం

నువ్వుల్ని దంచి పొట్టుచెరిగివేసి పిండిచేయాలి. ఆ పిండితో సమంగా పల్లేరు కాయల పొడి కలిపి, మేక పాలతోగానీ ఆవుపాలతోగానీ ఉడక బెట్టి చల్లారిన తరువాత తగినంత తేనె కలిపి ముద్దగా పిసికి రెండు పూటలా ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే, దురభ్యాసాలవల్ల, సుఖ రోగాల వల్ల బలహీనమైన పురుషావయువం తిరిగి శక్తివంతమై, రతి సమయంలో దృఢంగా వుంటుంది.

నోటి దుర్వాసన సంభోగంలో రసాభాస

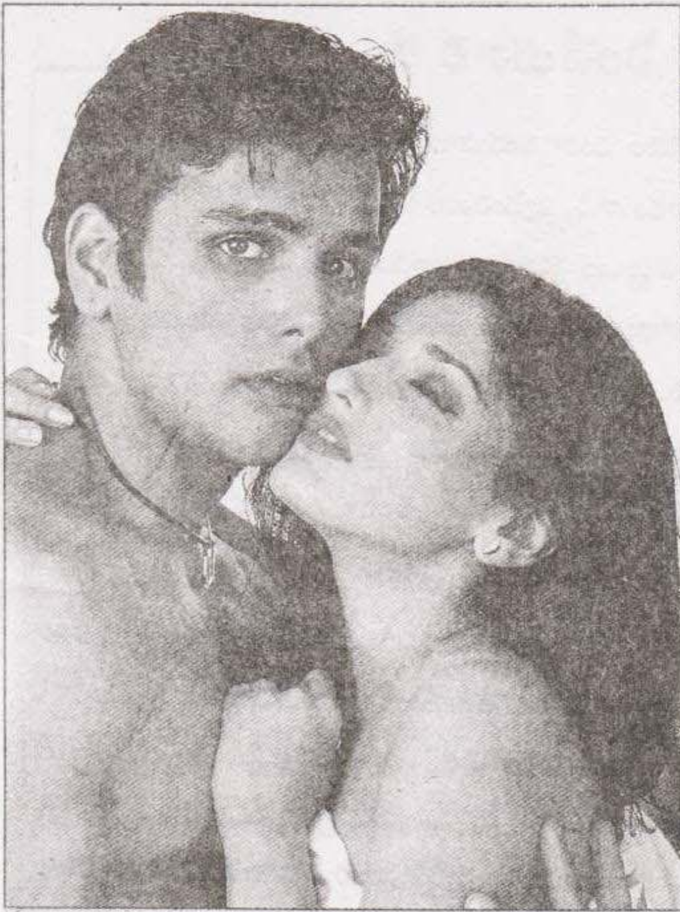
కొందరు స్త్రీపురుషుల నోరుకంపు కొడుతూ వుంటుంది. సంభోగసమయంలో ఆ దుర్వాసన ఏ ఒక్కరికి వున్నా, మిగిలినవారికి సంభోగం మీద అయిష్టత అసహ్యం పుట్టుకొచ్చి సంభోగం రసాభాస అవుతుంది.

చెంగల్వ కోష్ఠు, చిన్న ఏలకులు, పెద్ద ఏలకులు, కురువేరు తుంగముస్తలు, ధనియాలు, అతి మధురం వీటన్నింటినీ సమ భాగాలుగా చూర్ణం చేసి, తేనెతోగానీ లేక నేతితోగానీ వుండగా చేసి, ఆవుండను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ, వుంటే, నోటి దుర్వాసన హరించి సువాసన గుబాళిస్తుంది. ఆ సువాసనే సుఖవంతమైన రతికి సుగమం అవుతుంది.

స్త్రీకి పురుషుడు పురుషుడికి స్త్రీ అసలైన వాజీకరణాలు

ఆకర్షణీయమైన వేషధారణతో, అతిమధురమైన ముద్దు ముద్దు మాటలతో, కవ్వించే కళ్ళతో,నవ్వించే స్పర్శతో, ఒంపు సొంపుల వయ్యారాలు మేళవించిన నునుసిగ్గు దొంతరలతో పరవశింపజేసే స్త్రీయే పురుషుడికి అసలైన వాజీకరణం.

నిండైన యౌవన పటుత్వంతో తొందరపాటులేని గంభీరమైన చిలిపి చిలిపి చేష్టలతో,కోమలాంగుల కమ నీయ కామ నాడీ తంత్రులను సుకుమారంగా మీట గల చాతుర్యం తో, స్త్రీని సౌందర్య దేవతగా ఆరాధించ గల ఆత్మీయతా హృదయంతో రంజింపజేసే మగ ధీరుడే, స్త్రీకి నిజమైన వాజీకరణం

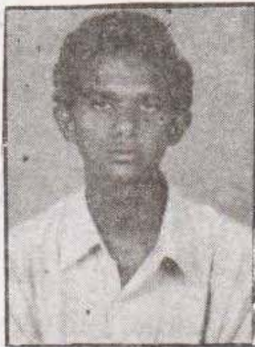


సంభోగం తరువాత- స్త్రీ పురుషులు ఏం చేస్తే అందం, ఆరోగ్యం - అద్భుతంగా వుంటుంది ?

వాత్స్యాయన మహర్షి

ఆధునిక కాలంలో కామ శాస్త్ర అధ్యయనం తప్పుగా భావించబడటం వల్ల ఈనాటి స్త్రీ పురుషులు నిజమైన శారీరక సౌఖ్యాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. కామశాస్త్ర రహస్యాలు తెలియని కారణంగా చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అపోహలకు, అపార్థాలకు అనుమానాలకు గురై, సంసారసుఖానికి దూరమై, చాలామంది పురుషులు నపుంసకులుగా, స్త్రీలు మానసిక రోగులుగా మారుతున్నారు. వివాహానికి ముందుగానీ, వివాహమైన వెంటనే గానీ, ప్రతి స్త్రీ పురుషుడు తప్పనిసరిగా కామశాస్త్రం గురించి తెలుసుకోవాలి. దానివల్ల వారి వైవాహిక జీవితం నిత్యనూతనంగా వుంటుందనేది యదార్థం.

మౌత్ క్యాన్సర్‌ను జయించిన మృత్యుంజయుడు



మదిర రంగా రెడ్డి
(వయస్సు 16 సం.)
తల్లి మదిర ఓబులమ్మ, కేశానపల్లి పోస్టు, నరసారావుపేట మండలం. గుంటూరు జిల్లా

మౌత్ క్యాన్సర్‌ను జయించిన మృత్యుంజయుడు ఆయుర్వేద కళామతల్లి అమృత హస్తాలతో ధన్వంతరి భగవంతుని దయాపూరిత ఆశీస్సులతో ప్రకృతిమాత అదించిన దివ్యమూలికల మహిమలతో చరక సుశ్రుతాది వైద్యవేత్తల పరిశోధనా ఫలితాంశాలతో భైరవాద్రి కాశీ తీర్థ గురువరేణ్యుల కటాక్ష వీక్షణాలతో మృత్యు ముఖంలో పడిన ఈ బాలుడు మృత్యుంజయుడయ్యాడు.

సంభోగం తరువాత ఏంచేయాలి ?

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు సంభోగం పూర్తికాగానే, కనీసం మర్మావయవాలు కూడా శుభ్రం చేసుకోకుండా అలాగే నిద్రపోతారు. కొన్ని జంటల్లో స్త్రీలు శుభ్రం చేసుకుంటారు గానీ, పురుషులు శుభ్రం చేసుకోరు. ఈ విధానం ఆరోగ్యకరంకాదు. సంభోగ సమరం పూర్తయ్యేటప్పటికి చెమట పట్టటం సహజం. అందువల్ల ఆ చెమట దుర్గంధంతో అలాగే నిద్రించటంకన్న, వేసవిలో అయితే చన్నీళ్ళతోటి, చలికాలంలో అయితే గోరువెచ్చని నీళ్ళతోటి తప్పకుండా స్నానం చేయాలి. దానివల్ల, శరీరానికి, ఉత్సాహం, బలం వస్తుంది. మళ్ళీ రతికార్యం ప్రారంభించటానికి కూడా ప్రేరణ కలుగుతుంది. సంభోగానికి ముందు, తరువాత కూడా పాలు తాగటం, తీపి పదార్థాలు సేవించటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ అలవాటు వల్ల అందం ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, యవ్వనం సురక్షితంగా వుంటయ్. ధాతు పుష్టి పుష్కలంగా వుంటుంది.

పురుషుడికి వీర్యస్ఖలనం కాగానే సంభోగం సమాప్తం అయినట్లుగా భావించకూడదు. వీర్యం స్ఖలించిన తరువాత కూడా కొంత సేపు పురుషాంగం స్తంభించే వుంటుంది కాబట్టి, దానంతట అది తగ్గిపోయి బయటకు వచ్చేవరకు అలాగే వుంచాలి. దానివల్ల స్త్రీకి మధురమైన సంతృప్తి కలగటమే కాక స్త్రీ,పురుషులిద్దరికి ఆరోగ్యదాయకం. ఎలా అంటే పురుషాంగాన్ని యోనిలో అలాగే కొంతసేపు వుంచటంవల్ల అప్పటికే యోనిలో వూరిన ద్రవాన్ని పురుషాంగం తనచర్మం ద్వారా పీల్చుకుంటుంది. ఎంత ఎక్కువ పీల్చుకుంటే అంత ఎక్కువ ఆయుష్షు పురుషులకు కలుగుతుందని శాస్త్రాలు నిర్ధారిస్తున్నయ్. అంతేగాకుండ సంభోగం చేసిన ప్రతిసారీ ఇలాగే చేస్తూవుంటే పురుషుడికి ముసలితనం రాదు. దీనివల్ల స్త్రీకి నష్టమేమీ వుండదు. స్త్రీ యోనిలో వదలబడిన వీర్యం రక్తంచేత గ్రహించబడి స్త్రీల శరీరంమంతా వ్యాపిస్తుంది. దీనివల్ల స్త్రీ దేహమంతా వినూత్నమైన తేజస్సుతో చైతన్యంతో శక్తితో ఉత్సాహంతో ప్రకాశిస్తుంది. సంభోగం తరువాత కొద్దిసేపటికి, స్త్రీ విడిచే గాలిని వాసనచూస్తే, ఆమె పురుషుడితో సంభోగించినది లేనిది కనుగొనవచ్చునని రామాయణాన్ని పద్యకావ్యంగా రచించిన గోపీనాథ్ వెంకటకవి పేర్కొన్నారు. కాబట్టి, ఆరోగ్యం కోరిన స్త్రీ పురుషులు సంభోగం తరువాత కొంతసేపు అలాగే హత్తుకొని వుండటం ఉత్తమం.

మూత్రంలో రాళ్ళు పుట్టగూడదనుకుంటే

మలము, మూత్రము వేగంగా విసర్జించవలసిన పరిస్థితుల్లోగానీ, మూత్రం బిర్రుతో పురుషాంగం బిర్రబిగుసుకున్నప్పుడు గానీ, ఆ మూత్రంగానీ, మలంగానీ విసర్జించకుండ స్త్రీ సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు. అలాగే స్త్రీతో ఎక్కువ సమయం రతి క్రీడల్లో మునిగి తేలాలనే తపనతో, విడుదల కాబోతున్న వీర్యాన్ని మాటి మాటికి బలవంతంగా ఆపకూడదు. అదే విధంగా స్త్రీలను పైన ఎక్కించుకొని సంభోగం చేయించుకొంటూ పలుమార్లు వీర్యవేగాన్ని నియంత్రించకూడదు. ఇలాంటి పొరపాట్లు చేస్తే వీర్యం రాళ్ళుగా పరిణామం చెంది '' శుక్రాశ్మరి '' అనే వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

ఈ ఆధునిక యుగంలో ఈనాడు నూటికి యాభై మంది మగవాళ్ళకు మూత్రాశయంలో, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కారణాలు నూటికి నూరుపాళ్ళు పైన పేర్కొన్నవే అని వేరుగా చెప్పవసరంలేదు.

బహిష్టు స్త్రీ సంభోగం రోగాలకు మూలం

స్త్రీలు బహిష్టుతో మున్న ఆ మూడు దినాలు సంభోగానికి అనర్హమని ఆయుర్వేదం ఖచ్చితంగా ప్రకటించింది. ఆ నియమాన్ని కాదని బహిష్టు స్త్రీతో సంభోగం చేసే పురుషుడికి, కంటి తేజస్సు, ఒంటి ఓజస్సు హరించి, ఆయువుకే అనర్థం జరుగుతుంది. ఎందుకొచ్చిన గొడవ, ఆ మూడు రోజులు ఆగితే కొంపమునిగిపోదు కదా.

ఆడబిడ్డను కనాలన్నా - మగ బిడ్డను కనాలన్నా

బిడ్డలు మంచివాళ్ళుగా పుట్టాలన్నా చెడ్డవాళ్ళుగా పుట్టాలన్నా



ఆ మంచీ చెడులన్నీ భార్యాభర్తల కలయికలోనే వున్నయ్.

ఇది '' ఇండియన్ సైన్స్'' సాధించిన ఘనవిజయం

మన భారతీయ మహర్షుల కృషికి జయం జయం



భిషఙ్మణిః డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

అది ఆరువేల సంవత్సరాలనాడు మన భారత భూభాగం మీద చతుర్వేద వేదాంగాలు వెలసిన ధర్మయుగం, ఆకాలంలో ప్రకృతికి, సమస్త విశ్వానికి సంబంధించిన సకల శాస్త్రాలలో సంపూర్ణమైన శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని సాధించిన మహాజ్ఞానులు, మహాశాస్త్రవేత్తలు, వారి వారి పరిశోధనా ఫలితాలను భావితరాలకు బహుమానంగా వేదాల రూపంలో ఉపనిషత్తుల రూపంలో, వాస్తు, జ్యోతిష, ఖగోళ ఆయుర్వేద మొదలైన శాస్త్ర స్వరూపాలలో మనకు అందించారు. అవిజ్ఞానంతోనే మన భారతదేశంలో అనేక స్వర్ణయుగాలు అవతరించినయ్. అయితే ఆధునిక యుగం ప్రారంభమైనప్పటినుంచి, విదేశీయులు మనదేశంలో అడుగుపెట్టినప్పటి నుంచి, తెల్ల దొరల బానిసపాలనలో మగ్గినప్పటినుంచి, మన శాస్త్రాలమీద మనకు నమ్మకం తగ్గిపోతూవచ్చింది. పొరుగింటి పుల్లకూర రుచిగా అనిపించి, స్వదేశీ జ్ఞానాన్ని సంస్కృతిని విడిచిపెట్టి, పరనాగరికతవైపు మనమంతా పరుగులు తీశాం. ఆ విష సంస్కృతి ఫలితాలు మన కుటుంబాలను, మన సమాజాన్ని, మనదేశాన్ని సర్వనాశనం చేయటంతో ఇప్పుడిప్పుడే మనలో కొందరం కళ్లుతెరుస్తున్నాం. మన శాస్త్రాలను, మన సంస్కృతిని తెలుసుకోవటం కోసం, వాటిని కాపాడుకొని పునరుజ్జీవనం పొందటంకోసం మనలో చాలామందిని ఆరాటపడుతున్నాం. ఇండియన్ సైన్స్‌లోని శాస్త్రీయతను ఔన్నత్యాన్ని అందరికీ తెలియజేయటం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

సుశ్రుతుడు చెప్పిన గర్భధారణారహస్యాలు

స్త్రీలు గర్భం ఎప్పుడు ధరిస్తారు ?

ఆరువేల సంవత్సరాలనాడు ఋగ్వేదంలోను అదర్వణవేదంలోనూ చెప్పిన, స్త్రీల గర్భధారణా రహస్యాలను, మూడువేల సంవత్సరాల నాటి ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త సుశృతాచార్యులవారు తన స్వీయ పరిశోధనలో రుజువుచేసుకొని, లోకానికి చాటిచెప్పారు. అవాస్తవాలు తెలుసుకుందాం.

స్త్రీలు బహిష్టు అయిన పదహారు రోజులవరకే గర్భాన్ని ధరించగలరు. ఎందుకంటే స్త్రీలలో చంద్రుని అంశ వుంటుంది. చంద్రుడు ఎలా పదహారు కళలతో దిన దిన ప్రవర్ధ మానుడవుతాడో, అలాగే స్త్రీలు గూడా మొదటి రోజునుండి పదహారో రోజువరకు ఒక్కో కళ పెరుగుతూ గర్భధారణకు యోగ్యులుగా వుంటారు.

స్త్రీలతో ఏ రోజు కలిస్తే ఏ బిడ్డ పుడతారు ?

స్త్రీలు బహిష్టు అయిన నాటి నుంచి 4,6,8,10,12,14,16 రోజుల్లో మాత్రమే రాత్రిపూట పురుషుడితో సంభోగం జరిపితే వారికి తప్పకుండా మగసంతానం కలుగుతుంది. అదే విధంగా 5,7,9,11,13,15 దినాల్లో స్త్రీలు పురుషుడితో రమిస్తే వారికి తప్పకుండా ఆడసంతానం కలుగుతుంది. అంటే స్త్రీలు రుతుమతులైన నాటినుంచి మొదటి మూడురోజులు విడిచి, సరి రోజుల్లో స్త్రీలను సంభోగిస్తే మగసంతానం, బేసి రోజుల్లో సంభోగిస్తే ఆడసంతానం కలుగుతుంది.

ఏ రోజు సంభోగిస్తే ఎలాంటి బిడ్డలు పుడతారు ?

స్త్రీలకు ప్రతి 28 దినములకు ఒకసారి కుడి, ఎడమ వైపుల నుంచి క్రమంగా ఒక్కొక్క అండం గర్భాశయంలో పుడుతూవుంటుంది. మొదటి నాలుగు రోజులు స్త్రీలకు

రుతుకాలంగా వుండి యోనినుంచి రజస్సు వెలువడుతూ వుంటుంది. ఆ రోజులలో స్త్రీలతో ఎలాంటి నీచుడైనా సంభోగం జరపడు. జరపకూడదు కూడ. జరిపితే ఏమవుతుందో ఏ రోజు కలిస్తే ఎలాంటి బిడ్డ పుడతాడో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1వ రోజు సంభోగిస్తే

స్త్రీలు బహిష్టు అయిన మొదటి రోజున ఆమెతో సంభోగించే పురుషుడికి అతిత్వరలో అతి భయంకరమైన వ్యాధులు కలిగి అకాల మరణం పొందుతాడు. కాబట్టి మొదటిరోజు స్త్రీ సంభోగం నిషిద్ధం.

2.వ రోజు సంభోగిస్తే

స్త్రీలు బహిష్టు అయిన రెండవరోజున పురుషునితో సంభోగం జరిపితే, ఆ నీచ సంభోగం, స్త్రీ మరణానికి దారితీస్తుంది.

3 వ రోజు సంభోగిస్తే

బహిష్టు అయిన మూడో రోజున సంభోగిస్తే ఆ రోజున గర్భధారణ జరిగితే, ఆ గర్భమే మృతి చెందుతుంది.

4 వ రోజున సంభోగిస్తే

స్త్రీలు బహిష్టు అయిన 4 వ రోజున వారితో రతికార్యం జరిపితే, ఆ రోజు గర్భధారణ జరిగితే పుట్టే బిడ్డ అల్పాయుష్షు కలవాడుగా, చెడు ప్రవర్తన కలవాడుగా పుడతాడు.

5 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 5 వ రోజున స్త్రీతో కలిస్తే అల్పాయుష్షుకల ఆడపిల్ల పుడుతుంది.

6 వ రోజున సంభోగిస్తే

స్త్రీల బహిష్టు తరువాత 6 వ రోజున రతి జరిపితే మధ్య తరగతి బ్రతుకును బలవంతంగా గడుపుతూ చాలీచాలనీ సంపాదనతో గడిపే కొడుకు పుడతాడు.

7 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 7 వ రోజున స్త్రీలను రమిస్తే వారికి, సంతాన హీన అయిన గోత్రాలు కాగల కూతురు పుడుతుంది.



8వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 8వ దినాన స్త్రీతో కలిస్తే ఐశ్వర్యవంతుడు, సద్గుణవంతుడైన కుమారుడు పుడతాడు.

9వరోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 9 వ రోజున స్త్రీతో సంభోగం జరిపితే, వారికి సౌభాగ్యవతి పతివ్రత అయిన కుమార్తె పుడుతుంది.

10వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 10 వ రోజున స్త్రీతో రమిస్తే, వారికి చక్కని స్ఫురద్రూపం కలవాడు, సద్గుణుడు, మంచి సంతానాన్ని కనగల కుమారుడు పుడతాడు.

11వ రోజున సంభోగిస్తే

స్త్రీ బహిష్టు తరువాత 11వ రోజున కలిస్తే వారికి అధర్మ ప్రవర్తన కల ఆడపిల్ల పుడుతుంది. అత్త మామలను, భర్తను, అందరినీ పీడించి పీపుకుతినే గయ్యాళి అవుతుంది.

12 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 12 వ రోజున స్త్రీతో సంభోగిస్తే వారికి, పురుషోత్తముడు, సదాచారుడు అయిన కుమారుడు జన్మిస్తాడు.

13వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 13వ నాడు స్త్రీతో రతిక్రీడలో తేలితే, వారికి, వ్యభిచారిణి కాగల పుత్రిక పుడుతుంది. పుట్టి నింటికి, మెట్టినింటికి చెడ్డ పేరు తెస్తుంది.

14 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు అనంతరం 14 వ రోజున స్త్రీలతో రమిస్తే వారికి, ఆత్మ జ్ఞానము కలవాడు, ధర్మ ప్రవర్తనుడు, ధృడ సంకల్పుడు, మహాసంపన్నుడు అయిన కుమారుడు జన్మిస్తాడు.



15 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 15వ రోజున స్త్రీతో రమిస్తే వారికి పద్మినీ జాతికి చెందిన సర్వ శుభలక్షణములు కల కుమార్తె పుడుతుంది. రెండు వంశాలకు పేరు ప్రఖ్యాతులు తెస్తుంది. మహా సంపన్నురాలు, సద్గుణవంతురాలు అవుతుంది. నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో జీవిస్తుంది.

16 వ రోజున సంభోగిస్తే

బహిష్టు తరువాత 16 వ రోజున స్త్రీతో సంభోగం జరిపితే ఆమెకు సర్వ లక్షణ లక్షితుడు అయిన కుమారుడు పుడతాడు. అతడు చరిత్రకారుడై, మానవతా శీలుడై, సకలమానవ కల్యాణాన్ని సాధించగల ధీరోదాత్తుడై జనరంజకమైన పాలన చేయగల ప్రభువై అచంద్రార్కమయు నిలువగల కీర్తిని సాధిస్తాడు.

ఏ రోజుల్లో సంభోగం చేస్తే మంచిది ?

పైన తెలిపిన వివరాలను బట్టి, 8,9,10,12,14,15,16, వ రోజులు స్త్రీ సంభోగానికి ఉత్తమ రోజులని వాటిల్లో, 10,15,16 రోజులు అత్యుత్తమమైనవని స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోవాలి. స్త్రీ ఋతుమతి అయినది మొదలు 15,16 రోజులకు సంపూర్ణ మైన కళలతో సర్వశక్తి వంతురాలుగా వుంటుంది కాబట్టి, ఆరెండు రోజుల్లోనూ, ఆ రోజుల్లో కుదరక పోతే వంశాన్ని నిలబెట్టుకోటం కోసం 10వ రోజు రాత్రిగాని తప్పకుండ రతియజ్ఞం జరపాలి.

ఈ నియమాలు పాటించకుండ, ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు స్త్రీ పురుషులు సంభోగంలో పాల్గొనటం వల్లనే, ఒక తల్లికి పుట్టిన బిడ్డలంతా ఒక గుణం కలిగివుండక, ఒకరు మంచి వాళ్ళుగా ఒకరు చెడ్డ వాళ్ళుగా ఒకరు దరిద్రులుగా ఒకరు ధనవంతులుగా వుంటుంటారు.

(పై విషయాలలోని వాస్తవాలను వైవిధ్యాలను ఆధునిక శాస్త్రవేత్తల దృక్కోణం నుండి వచ్చే మాసం తెలుసుకుందాం)








ఆడా ? మగా ?
ఎవరిని కావాలంటే వారిని కనవచ్చు

(గత సంచిక తరువాయి)

ఖిషగ్మణి. డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

ఋగ్వేదంలో అద్భుత సృష్టి విజ్ఞానం



చాంద్రమాసంలో పౌర్ణమి నాడు పురుషునితో సంభోగించిన స్త్రీ మగబిడ్డను ప్రసవిస్తుందని, అమావాస్యనాడు సంభోగించిన ఆడబిడ్డను ప్రసవిస్తుందని ఋగ్వేదము చెప్పింది. ఇది ఆధునికులకు హాస్యాస్పదంగా కనిపిస్తుంది. కాని మార్గరెట్‌శాంగర్ అను అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞురాలు పున్నమినాడు, అమావాస్యనాడు చాలమంది పురుషుల వీర్యాలను సేకరించి, దానిని పరీక్షించి అందులో పున్నమినాటి వీర్యమందు పురుష వీర్యకణాలు, అమావాస్యనాటి వీర్యమందు ఆడవీర్యకణాలు ఎక్కువగా నున్నవనితేల్చి చూపించి డాక్టరేట్ పొందింది.

స్త్రీలు యోని ద్వారంలో విడుదలచేసే లాక్టిక్‌ఆసిడ్ నందు రోజువిడిచి రోజు ఒకశాతము (1%) ద్రావణం ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ఇది బేసి దినాల యందు అనగా బహిష్టు అయిన తర్వాత 5,7,9,11,13,15 దినాలయందే ఉత్పత్తి కావడం గమనించవలసిన విషయము. పురుషుని వీర్యమందలి 'వై' క్రోమోజోములు (పురుష వీర్యకణాలు) ఈ లాక్టిక్ ఆసిడ్‌లో చనిపోతాయి. అదే వీర్యమందలి 'యక్స్' ' క్రోమోజోములు (ఆడ జీవకణాలు) లాక్టిక్ ఆసిడ్ ఉత్పత్తి కాని దశలో చచ్చిపోతాయి. అనగా సరిసంఖ్యలో అనగా బహిష్టుతర్వాత 4,6,8,10, 12,14,16 దినములందు పురుషుని వీర్యములోని 'వై' క్రోమోజోముల ప్రాబల్యము ఎక్కువగా వుండి, పురుష శిశువును, బేసిసంఖ్యలో పురుషుని వీర్యంలోని 'యక్స్' క్రోమోజోముల ప్రాబల్యము ఎక్కువై స్త్రీ శిశువును గర్భము ధరించుటకు కారణమగును.



దీనినిబట్టి దాదాపు మూడువేల సంవత్సరాల క్రితము ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త సుశ్రుతుడు చెప్పినమాట, అనగా బేసిసంఖ్యలో ఋతుకాలంలో స్త్రీలతో రమించిన స్త్రీ శిశువు, సరి సంఖ్యలో సంభోగించిన పురుష శిశువు జనించునని ఆదేశించిన మాట శాస్త్రీయమే అని తేలింది.

ఇక ఆయుర్వేదమున మహర్షులు సత్ సంతాన విషయంలో వివరించిన విషయాలను గురించి తెలుసుకొందాము.

స్త్రీ ఎదకాలము 16 దినములు అని చెప్పబడియున్నది. అందులో రజస్సు స్రవించు మొదటి మూడు దినములు సంభోగము నెరపరాదు. అంటే 12 దినములు మాత్రమే స్త్రీ గర్భము ధరించుట కర్హులైనవారని తెలియుచున్నది.

ఈ 12 దినాలలో సంగమిస్తే కలిగే సంతతి ఎలా ఉండునో అనునది మన మహర్షులు ఆరువేల సంవత్సరాల క్రితమే తెలిపిన దానిని గురించి గత సంచికలో తెలుసుకున్నాము.

స్త్రీలు బహిష్టు తర్వాత 10,15,16 రాత్రులు అత్యుత్తమమైనవిగా గుర్తించాలి. స్త్రీ ఋతుమతి అయినది మొదలు ఒక్కొక్క కళ అభివృద్ధిచెంది 15-16 రాత్రులకు షోడశ కళలతో పరిపూర్ణముగా నిండుచున్నవి. అట్టి దినమున గర్భాదానము జరుపుటచే షోడశ కళా పరిపూర్ణమగు సంతానము కలుగును. కాన ఋతుమతియైన భార్యతో 15-16 దినముల రాత్రులు, వంశము నిలుపుటకు 10వ దినమున గాని తప్పక రతి యజ్ఞమును జరుప వలెను. మరువకండి★

గర్భస్థ శిశువు విషయాలు గ్రహించునా ? ప్రాచీన, ఆధునిక శాస్త్రాల యదార్థాలు

మహాభారత గాథలో అభిమన్యుడు, తన తల్లి సుభద్రాదేవి గర్భములో నున్నప్పుడే, తండ్రి అర్జునుడు, తన భార్యకు తెలియచేసిన పద్మవ్యూహాది యుద్ధతంత్రాలను గురించి విని నేర్చుకున్నాడు.



హిరణ్యకశిపుని భార్య లీలావతిని ఒకమారు దేవతలు చెర బట్టిరి. అప్పటికి ఆమె గర్భవతి. నారదుడు దేవతలకు నచ్చచెప్పి, ఆమెను తన ఆశ్రమమునకు గొంపోయి, కాపాడుచు నామెకు తత్త్వోపదేశము చేసెను. గర్భము నందున్న బాలుడు కూడా ఆ తత్త్వమును గ్రహించెను. అతడే మహావిష్ణుభక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు. ఇతడు పుట్టినప్పటి నుండియు విష్ణుభక్తుడే యయ్యెను.

ఇలాటివి మరికొన్ని మన పురాణములందు చెప్పబడియున్నవి. వీనిని గురించి అమెరికా యందు నవీన పరికరములతో సాగించిన పరిశోధనలను గురించి చూతము.

అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనల ఆధారంగా పుట్టబోయే శిశువులు సైతం వినగలుగుతారని, విషయాలు నేర్చుకోగలరని వెల్లడయింది. అంటే మహాభారత గాథలోని అభిమన్యుడు, మాతృగర్భం నుంచే తన తల్లి సుభద్రకు అర్జునుడు తెలిపే యుద్ధతంత్రాలు గ్రహించ గలిగాడన్న అంశానికి ఆధారం లభించినదన్నమాట.

గర్భస్థ పిండాలకు సంబంధించి అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞులు గావించిన పరిశోధనలు శిశువు పుట్టడానికి మునుపే వినగలిగే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుందన్న అంశాన్ని నిర్ధారిస్తున్నాయని సుప్రసిద్ధ అంతర్జాతీయ విజ్ఞాన పత్రిక 'సైన్సు' ఈ మధ్యనే వెల్లడించింది. ఈ రిపోర్టు వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయం ప్రకారం మానవ శిశువులు మాతృగర్భం నుంచే మొదట వినిన కంఠధ్వనిని, పద్యాలను కూడా గుర్తించగలవని తేలింది.

ఉత్తర కెరోలినా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు అంథోని డెకాస్పర్ మరియు విలియం ఫైఫర్‌లు ఈ అంశంపై అప్పుడే జన్మించిన పదిమంది శిశువులపై ప్రయోగాలు గావించారు. ఒక టేపురికార్డర్‌తో సంబంధంగల పాలబుడ్డి మొన, చంటి మొన లాంటి) ను పీల్చటం ద్వారా శిశువులు ఒక పద్ధతిలో తల్లి స్వరాన్ని, మరో పద్ధతిలో వేరొక స్త్రీ స్వరాన్ని వినే రీతిగా ఏర్పాటైన పరికరం ఈ ప్రయోగములో వాడబడింది. అలాంటప్పుడు శిశువులు తమ తల్లిగొంతు వినబడే పద్ధతికి చెందిన పరికరాన్ని అధికంగా ఉపయోగించటాన్ని గమనించారు. అంతే గాక మాతృస్తన్యాన్ని గ్రోలినా, పాలసీసా వాడినా ఈ లక్షణాన్ని శిశువులు వెల్లడించారు. ఈ పరిశోధనలు **36** గంటల లోపున **72** గంటలపైన వయస్సు గల శిశువులపై జరిగాయి.

డెకాస్పర్ మరియూ అతని సహచరుడు ఫిల్లిస్ ప్రెస్‌స్కాట్‌లు, ఈ అంశంపై గావించిన మరియొక ప్రయోగమున అప్పుడే జన్మించిన శిశువులు మన గొంతులపై ఎక్కువ మోజు చూపారని సైతం వెల్లడించాయి. మొదటి రెండురోజుల్లో తండ్రి గొంతును సైతం పెద్దగా గుర్తించరని కొద్ది వారాల అనంతరము తండ్రి గొంతు వినటానికి ఉత్సుకత చూపుతారని ప్రయోగాలు వెల్లడించాయి.

గర్భస్థ కాలములో శిశువులు విన్న శబ్దాల ప్రభావాలు జననాంతరం శిశువులు వ్యక్తపరిచే శ్రవణసంబంధ లక్షణాలపై ప్రభావితం గావించుతాయని ఈ శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

16 మంది గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక పుస్తకాన్ని రోజుకు రెండుమార్లు శిశుజననానికి ముందు (గర్భవతిగా నున్నప్పుడు), జననానంతరం గట్టిగా చదివే రీతిగా గావించిన ప్రయోగాలు సైతం ఈ పరిశోధనలను ధ్రువీకరించాయి.

గర్భస్థ శిశువుల రహస్యాలు

కాబోయే తల్లి మానసిక స్థితి ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డపై తీవ్రంగా వుంటుందని డాక్టర్లు కూడా నిర్ధారించారు.

సర్వజ్వరాలకు

నేలవేము, చిత్రమూలము, చవ్యం తిప్పతీగ, విష్ణుక్రాంత, శొంఠి ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కాచి కషాయం తీసి రోజూ రెండుపూటలా రోగిబలాన్ని బట్టి తగువూత్రంగా సేవిస్తూవుంటే అన్నీ జ్వరాలు అణగిపోతయ్.

శూల రోగాలకు

తవులపాకురసంలో కొద్దిగా ఆముదం కలిపి పుచ్చుకుంటూ వుంటే శూలరోగాలన్నీ సమసిపోతయ్.

సమస్త అజీర్ణ వ్యాధులకు

శొంఠి, పిప్పళ్ళు మిరియాలు నల్లజీలకర్ర తెల్లజీలకర్ర, వాము ఇంగువ ఇవన్నీ దోరగావేయించి చూర్ణం కొట్టి, తగువూత్రంగా సైంధవలవణం కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే ఉదరశూలలు గ్యాస్, ఎసిడిటీ విరేచనాలు, గుల్మరోగాలు నయమౌతయ్.

బహిష్టునొప్పులకు

బహిష్టులో వున్న నాలుగు రోజుల పాటు ఉసిరికాయంత వెన్నతో, బఠాణీ గింజంత రాతి సున్నమును మాటుపెట్టి అనగా వెన్నలోపల రాతి సున్నాన్ని పెట్టి మింగుచూ, చప్పిడి పథ్యం చేస్తూ వుంటే బహిష్టునొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

మూర్ఛలకు

మందార చెట్టు మానుబెరడును చూర్ణంచేసి రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా తగినంత ఆవునెయ్యిలో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మూర్ఛ రోగం తగ్గిపోతుంది.

కండ్ల పొరలకు

నల్ల ఈశ్వరివేరును గో మూత్రంలో సాది కన్నులకు పెట్టిన కంట్లో పూలు, పొరలు హరించిపోతయ్.

అన్ని జ్వరాలకు

శొంఠి, దేవదారు చెక్క, ధనియాలు, వాకుడుపండ్లు సమంగా కలిపి నూరి వాటికి నాలుగురెట్లు ఎక్కువ నీరుపోసి సగం మిగిలేలా కషాయంకాచి పూటకు 50గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే అన్ని రకాల జ్వరాలు హరించిపోతయ్.



మొటిమలకు

ధనియాలు, వస, సుగంధిపాల ఈ మూడు వస్తువులను సమభాగాలుగా కలిపి కొంచెం మంచినీళ్ళ తో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని మొటిమల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే మొటిమలు హరించిపోతయ్.

జాబులు - జవాబులు



ఎడిటర్

యమ్. సత్యనారాయణ
హైదరాబాదు

ప్రశ్న: నావయసు 21 సం.లు నా తలజుట్టు తెల్లబడిపోయింది. గత 10 సం. నుండి తల పండుతూ వస్తోంది. అది చూసి నా ఫ్రెండ్స్ అంతా హేళన చేస్తున్నారు. నా బాధ అంత ఇంత కాదు. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు: నువ్వు స్వయంగా వచ్చి కలిస్తే నీ శరీర తత్వాన్ని గమనించి సరైన సలహా ఇవ్వటానికి వీలుంటుంది. గత సంచికల్లో నీలాంటి వారికోసం అనేకమైన సులభ మార్గాలు రాశాము. వాటిని అనుసరిస్తే తెల్ల వెంట్రుకల్ని సులభంగా నలుపు చేసుకోవచ్చు.

పేరు రాయని యువతి. బెంగుళూరు

ప్రశ్న: నా శరీరం రంగు నల్లగా ఉంటుంది. అంటే మరీ అంత నల్లగా కాదు, తెల్లగా కాదు. బాగా తెల్లగా వున్న వాళ్ళను చూస్తే నేను కూడా తెల్లగా కావాలని ఆశగా వుంది. క్రీములు వాడి వాడి విసుగెత్తిపోయింది. ఆయుర్వేదంలో మంచి మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు: నల్లనువ్వులు, ఆవాలు, నల్ల జీలకర్ర సమభాగాలుగా మంచినీళ్ళతో నూరి మెత్తటి గంధంలాగా తయారు చేసి, వంటికి నలుగు పెట్టుకొంటూ వుంటే నలుపు రంగు క్రమంగా తెలుపు రంగుగా మారుతుంది.

దీనితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక క్యారట్ సగం బీట్‌రూట్ ముక్క, ఒక కమల లేక ఒక బత్తాయి ఇవన్నీ కలిపి రసంతీసి అందులో కలకండ (మిస్రీ) పొడి కలుపుకొని తాగుతూ వుండాలి.

మా వద్దకు వచ్చి, ప్రాణాయామ విధానం నేర్చుకొని ప్రతిరోజు పదినిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే అందం, ఆరోగ్యం మీ సొంతం అవుతయ్.

ఉపేంద్ర - హైదరాబాద్.

ప్రశ్న: ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారం. నాకు గత నెల స్కూటర్ యాక్సిడెంట్‌లో వృషణాలకు దెబ్బ తగిలింది. అప్పటి నుంచి రెండు వృషణాలు వాచి, పోటు పుడుతున్నయ్. ఎన్నో మందులు వాడాను. నా బాధ తీరలేదు. మీ పత్రిక చూసిన తరువాత నా బాధకు విమోచన కలుగుతుందనే నమ్మకంతో రాస్తున్నాను.

జవాబు: నాయనా నీకు తప్పకుండ తగ్గుతుంది. మోదుగ పూవులు ఇప్పుడు బాగా దొరుగుతయ్. వాటిని తెచ్చి తగినన్ని నీళ్ళుపోసి బాగా పిసికి పొయ్యి మీద సన్నటి మంటతో కషాయం కాయించు. కషాయం గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు వడపోసి, ఆ కషాయంతో వృషణాలను మెల్ల మెల్లగా తడుపుతూ కడగాలి. తరువాత కషాయంలో మిగిలిన పూవుల్లో ఈనెలు తీసి వేసి ముద్దగా పిసికి, ఆ ముద్దను వృషణాల మీద పట్టుగా వేసి జారిపోకుండ బిగుతుగా గోచీ పెట్టాలి. ఈ విధంగా నాలుగైదు సార్లు చేస్తే, వాపు, పోటు తగ్గిపోయి వృషణాలు మామూలుగా అవుతయ్.

పేరురాయని యువకుడు- నరసరావుపేట

ప్రశ్న: సార్! నేను చిన్న వయస్సులోనే తప్పుదారి పట్టాను. విపరీతంగా చెడుతిరుగుళ్ళు తిరిగి వళ్ళంతా గుల్ల చేసుకున్నాను. పెళ్ళి చేసుకున్న తరువాత నేను చేసిన తప్పు అర్థమైంది. అంగ బలహీనత వల్ల నా భార్యను సరిగా సుఖ పెట్టలేక పోతున్నాను. అప్పుడు తప్పులు చేయకుండా వుంటే ఇప్పుడీ బాధ వుండేది కాదు. నా జీవితం, ఈనాటి యువకులకు గుణపాఠం కావాలి. దయచేసి నాకు సరైన ఆయుర్వేద ఔషధం చెప్పండి.

జవాబు: ఓ పేరు రాయని యువకుడా! నీ పశ్చాత్తాపమే నీ

జీవితాన్ని కాపాడుతుంది.నేను కొన్ని సులభమైన మార్గాలు చెబుతాను ఆచరించు.

మంచి నాణ్యమైన ఆలివ్ ఆయిల్ తెచ్చుకో. ఆ ఆయిల్‌తో పురుషాంగాన్ని ముందు భాగం వదలి పెట్టి, వెనుక భాగమంతా సుతి మెత్తగా మర్దనా చెయ్యి. దీనివల్ల క్రమంగా నరాల బలహీనత తగ్గి, పురుషాంగం ధృడపడుతుంది.

దీంతోపాటు, వస్త్రఘాళితం పట్టిన మంచి పసుపు ప్రతిరోజు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదు (హాఫ్ టీ స్పూన్)గా, రెండు టీ స్పూన్‌ల తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తిను. దీని వల్ల ఎముకలు గట్టిపడి, రక్తవృద్ధి జరిగి వంటికి బలం కలుగుతుంది. వీర్య నష్టం, హరించిపోతుంది. ఎప్పటి మాదిరి నీవు యౌవ్వనుడిగా నీ భార్యతో సంభోగ సుఖాన్ని పొందవచ్చు. మళ్ళీ నువ్వు తప్పు చేస్తే మాత్రం నీకు ఏ మందు పనిచేయదు. ఇది మేహ వ్యాధులు వున్నవాళ్ళు, లేనివాళ్లు కూడా వాడుకోవచ్చు.

సరోజ – హైదరాబాద్

ప్రశ్న: ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి మా నమస్కారాలు. నాకు వివాహమై నాలుగేళ్లు దాటింది. ఎప్పుడూ బహిష్టు సక్రమంగా వుండదు. మూడు నెలలకు, ఆరు నెలలకు ఒకసారి వస్తుంటుంది. ఇంత వరకు ప్రెగ్నెన్సీ కూడా రాలేదు. ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకున్నప్పుడు కొద్దిగా బహిష్టు అవుతుంది. కానీ నెల నెలా సరిగా రావడం లేదు. దీనివల్ల ఇంట్లో కూడా కలతలు మొదలవు తున్నయ్.

జవాబు: చూడమ్మా – నీ సమస్య నువ్వు చేసే పొరపాటు వల్లే వచ్చింది. బహిష్టు సమయంలో ఆ మూడురోజులు ఆహార విహార వ్యవహారాల్లో స్త్రీలు తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆహారంలో ఆ మూడు రోజులపాటు, పెసరపప్పుతో వండిన పులగం అన్నం, ముద్ద పప్పు, నెయ్యి, ఈ మూడు కలుపుకొని తినాలి. ఈ రోజుల్లో ఏ స్త్రీ ఈ నియమాన్ని పాటించటం లేదు. అన్ని రోజుల్లో లాగే మాంసం పెరుగు, ఆవకాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు తినడం వలన బహిష్టు సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోకుండ ఎక్కువగా నడవటం, శ్రమచేయటం మొదలైన తప్పులవల్ల గర్భాశయానికి ముప్పు కలుగుతుంది. రుతుదోషాలు మొదలై స్త్రీ జీవితాన్నే ఛిన్నా భిన్నం చేస్తయ్ కాబట్టి ఇకనుంచైనా సాధ్యమైనంత వరకు బహిష్టు నియమాలు అచరించు.

వాటితోపాటు, శొంఠి వాముల్ని దంచి, చేసి దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి జల్లెడపట్టు. దాంతో సమభాగంగా ఎండు ఖర్జూర కాయల్ని గింజలు తీసి వేసి, పెచ్చుల్ని కూడా చూర్ణంచేసి, రెండూ కలుపుకొని నిలువచేసుకో. రోజు రెండు పూటలా, పూటకు 10గ్రా మోతాదుగా వేడిపాలతో గానీ, గోరువెచ్చటి మంచి నీళ్ళతోగానీ, తీసుకో. దీనివల్ల ఆగిపోయిన బహిష్టు సక్రమంగా మాసవారీ జరుగుతుంది. సాయంత్రం పూటల్లో నువ్వులు బెల్లం కలిపిన చిమ్మిరి గానీ, బెల్లం పాలుకలిపి వండిన పాలకోవాగానీ తింటూ వుండు.

శ్రీలత – మద్రాసు

ప్రశ్న: సార్ – మా అబ్బాయి ఐదో క్లాస్ చదువుతున్నాడు. వాడికి జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ. చదువు మీద ఇంటరెస్ట్ చూపించడం లేదు. వాడికి చదువుబాగా రావాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు: వాడికి చదువు బాగా రావాలంటే పిల్లలు చదువుకొనే సమయంలో మీరు టీ.వి.చూడటం మానండి.

ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఉదయం బ్రష్ చేయగానే, తులసిరసం ఒక చెంచా, తేనె ఒక చెంచా కలిపి తాగించండి. వారానికి ఒకసారి సున్నిపిండి, నువ్వుల నూనె కలిపి ఒళ్ళంతా బాగా మర్దనా చేయండి. తలకు, అరికాళ్ళకు ఆముదంగానీ, కొబ్బరి నూనె గానీ బాగా రుద్దండి. రెండు చుక్కలు నువ్వులనూనె ముక్కుతో పీల్చమనండి. ఇలా చేస్తూవుంటే చదువులో ఫస్ట్‌రాంకే కాదు, జీవితంలో కూడా ఫస్ట్ ర్యాంకు సాధిస్తాడు.



జాబులు - జవాబులు

ఎడిటర్

హరిత / హైదరాబాద్

ప్రశ్న : నాకు చాలాకాలం నుంచి తెల్లబట్ట వ్యాధి వుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా కంట్రోల్ కావడం లేదు. మంచి ఆయుర్వేద ఔషధం చెప్పండి.

జవాబు : లొద్దుగ చెక్క, (షాపుల్లో దొరుకుతుంది) 30గ్రా తెచ్చి, మెత్తగా చూర్ణం చేసి, జల్లెడ బట్టి, ఆ మెత్తటి పొడిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా మోతాదుగా మూడు పొట్లాలు కట్టాలి. ప్రతి రోజు ప్రాతః కాలమే ఒక్కో పొట్లంలోని చూర్ణాన్ని పావు లీటర్ మంచినీళ్ళతో తీసుకోవాలి. వెంటనే ఒక పండిన అరటి పండు తినాలి. ఈ విధంగా 21 రోజులు చేస్తే తెల్లకుసుమ వ్యాధి నిశ్శేషంగా తగ్గిపోతుంది.

రామకృష్ణ / నిజామాబాద్

ప్రశ్న : నాకు చాలా సంవత్సరాల నుంచి మూల వ్యాధి వుంది. అన్ని రకాల మందులు వాడాను. నా సమస్య తీరలేదు. ఇక మందులు వాడే ఓపికలేదు. జబ్బు పెరగ కుండ కొన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పండి. మీకు రుణపడి వుంటాను.

జవాబు : నాయనా! గతమాసం ఆయుర్వేద పత్రికలో 'ఏ మందులు వాడకుండ కేవలం మజ్జిగతో మొలలకు ఎలా చికిత్స చేసుకోవాలో' వివరించాము. అది అనుసరించు. దాంతో పాటు 1. నెలకు ఒక సారి విరేచనాలకు వేసుకోటం' గానీ, ఎనిమాగాని చేయించుకోవాలి. 2. తేలికగా, తొందరగా అరిగే పదార్థాలు తినాలి. 3. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా వాడాలి. 4. గేదెపాలు వాడ కూడదు. 5. వాతాన్ని పెంచే ఆలు గడ్డలు, దుంపలు మొ. పదార్థాలు వదలి వేయాలి. 6. రక్తం కారే మొలలైతే ఎక్కువగా చన్నీళ్ళు తాగుతూ వుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మొలల వ్యాధులు ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచి వున్నా సమూలంగా హరించి పోతయ్.

జగన్నాధం / విజయవాడ

ప్రశ్న : సార్ - నా వయస్సు 40 సం.లు. నాకు ఎప్పుడు నీరసంగా బలహీనంగా వుంటుంది. సెక్స్ మీద ఇంట్రెస్ట్ తగ్గిపోతుంది. వేరే ఏ జబ్బులు నాకు లేవు.

జవాబు: మీరు ప్రతిరోజా నీరుల్లి పాయల రసం 5 గ్రాములు, తేనె 15 గ్రాములు కలిపి ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట సేవించండి. దీనివల్ల ముందుగా మీకు వంట్లో నీరసం బలహీనత తగ్గిపోతయ్. క్రమంగా వీర్యవృద్ధి, ఉత్సాహం, శక్తి, కలుగుతయ్.

పెద్దబాబు / ప్రొద్దుటూరు.

ప్రశ్న: సార్ ఈ మధ్య నా అంగం (మర్మావయువం) రోజురోజుకు చిన్నదైపోతున్నట్లు అనుమానంగా వుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా సరిగా లేవడంలేదు. నాకు వచ్చే నెలలో వివాహం కాబోతుంది. ఏంచేయ మంటారు?

జవాబు : కోష్ఠ, ఆవాలు, పెన్నేరు దుంపలు, వాకుడు పండ్లు ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా తగినన్ని మంచి నీళ్ళతో దంచి మెత్తటి గంధం లాగా నూరి అంగానికి లేపనం చేయాలి. ఆరిపోగానే వెంటనే గుడ్డతో తుడిచి వేయాలి. ఈ విధంగా 40 రోజులపాటు చేస్తే అంగ దోషాలన్నీ హరించిపోయి అంగం లావుగా ఏపుగా పెరుగు తుంది. అంగస్తంభన శక్తి కూడా అధికమవుతుంది.

సుమతి / అనంతపురం.

ప్రశ్న : నాకు కుటుంబ పరమైన సమస్యలతోటి సరిగా నిద్రపట్టడం లేదు దానివల్ల ఆరోగ్యం క్షీణించి పోతుంది. ఏంచేయమంటారు.

జవాబు : జాజికాయని మంచి నెయ్యితో గంధం తీసి, కణతలకు పట్టువేస్తూవుంటే సుఖమైన నిద్ర పడుతుంది.

★ పేలాలపిండిని చక్కెరను సమంగా దంచి తగినంత తేనెతో సేవిస్తూవుంటే దప్పిక మంట హరించిపోతయ్

జాబులు - జవాబులు



ఎడిటర్

ప్రశ్న : నవీన్, హైదరాబాద్

సార్ నావయస్సు 16 సం.లు నేను ఎప్పుడూ టైంప్రకారం తిండి తినలేక పోతున్నాను. ఎప్పుడు తిందాం అన్నా, ఇది తినేటైం కాదేమో ఈ టైంలో తింటే ఏమవుతుంతో అనే ఆందోళన, ఏ ఆహారం తిందామన్నా, ఇది మంచిది కాదేమో, హాని చేస్తుందేమో అనే అనుమానం, నన్ను వేధిస్తున్నయ్ దయచేసి ఏటైం తినాలి ? ఏమితినాలి ? నాకు వివరంగా చెప్పండి.

జవాబు : ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు, ఏది దొరికితే అది సంతృప్తిగా తిని, బాగా ఆడి చదివి, హాయిగా పెరగవలసిన వయస్సులో నీకీ పనికి మాలిన అనుమానాలు ఎందు కొస్తున్నయ్. ఇలాంటి నిరుప యోగమైన విషయాల మీది నుంచి నీదృష్టిని చదువు మీదికి మళ్ళియ్. ఒక్క నిమిషం వృధా అయినా తిరిగి తెచ్చుకోలేవు. భోజనం ఏంతినాలి ? ఎప్పుడు తినాలి ? అనే విషయం గురించి మన పాత పత్రికల్లో వివరంగా వుంది. అర్థంగాక పోతే వచ్చి కలువు.

ఏ. శ్రీనివాస్, యమ్.బి.నగర్

నాకు గత కొద్ది రోజులనుండి హస్తప్రయోగం అలవాటైంది దానివల్ల అంగం చిన్నదిగా మెత్తదిగా అయిపోయింది. స్త్రీనికలిసినప్పుడు కొన్ని సెకండ్ల లోనే వీర్యం పోతుంది పెళ్ళేనతరువాత నా భార్యను సుఖ పెట్టలేనేమో అనే భయం కలుగు తుంది. నాకు కొత్త జీవితం ఇచ్చే మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : హస్త ప్రయోగం వల్ల నీకు ఈ సమస్యలు రాలేదు. వ్యభిచారుల వద్దకు తిరగటం వల్లనే ఈ సమస్యలు వచ్చినయ్. మనస్సు నిర్భయంగా లేనప్పుడు ఎవరికైనా అంగం మెత్తబడటం, చిన్నదిగా అవటం సహజం. వ్యభిచారుల ఇండ్లలో ఎవరూ ధైర్యంగా రతి చేయలేరు. అసలు ఇలాంటి చెడు అలవాట్లు నీ భవిష్యత్తుకే నష్టం కలిగిస్తయ్. అనవసరమైన అనుమానాలు మాని హాయిగా పెళ్ళి చేసుకో, భార్య దగ్గర, నీకు కావలసినంత స్వేచ్ఛ, చొరవ, ధైర్యం ఏకాగ్రత, ఆరాధన వుంటయ్. అప్పుడు సహజంగానే నీకు మంచి అంగ స్తంభన జరుగుతుంది. భార్యను పూర్తిగా సంతృప్తి పరచగలవు.

శాయిరామ్. యల్.బి.నగర్

నాకు 18 సం.లు. మొటిమలు విపరీతంగా వస్తున్నయ్ అనేక ఆయుర్వేద ఆసుపత్రులకు గూడా తిరిగాను తగ్గలేదు. సరైన వైద్యం చెబుతారని ఆశతో ఎదురు చూస్తుంటాను.

జవాబు : నాయనా నీకు మళ్ళీ మళ్ళీ మొటిమలు వస్తున్న య్యంటే ఎవరివద్ద నీవు పూర్తిగా ఔషధం వాడివుండవు. తగిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వుండవు. నువ్వు ఓ వారం రోజుల పాటు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, తులసి ఆకు , హారతి కర్పూరం కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా గంధంలాగా నూరి మొఖానికి పట్టించు. ఉదయమే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో మొఖం కడుక్కో కొద్ది రోజులకు మొటిమలు తగ్గిపోతయ్.

మూర్తి, పఠాన్‌చెరు

ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారములు. నాకు నాలుగైదు నెలలనుండి, పంటి చిగుళ్ళలో రక్తం వస్తుంది. దయచేసి ఏదైన ఆయుర్వేద ఔషధం తెలుపండి ?

జవాబు : పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, ఈ మూడు సమ బాగాలు తీసుకోవాలి. పిప్పళ్ళు, జీలకర్రలను దోరగా వేయించి, తరువాత వాటిల్లో సైంధవ లవణం కలిపి మొత్తం, మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి, జల్లెడ పట్టాలి. ఆ చూర్ణంతో పళ్ళుతోము కొంటూ వుంటే పళ్ళ నొప్పులు, చిగుళ్ళ వాపులు, రక్తం కారటం, పళ్ళు కదలటం హరించిపోతయ్.

రమేష్, హైదరాబాద్

నాకు ఒకలోపం వుంది. ఎవరైన తగవులాడు కొంటున్నా, కొట్టు కుంటున్నా నాకు గుండెదడ వస్తుంది

కాళ్ళు లాగుతయ్ మాటి మాటికి మూత్రం వస్తుంది. చెమటలు పడతాయ్ మరి నాకు ధైర్యంగా వుండాలంటే ఏ ఔషధాలు పనికి వస్తయ్యో చెప్పండి ?

జవాబు : నీకు కేవలం ఔషధాలు పనిచేయవు. నీది శారీరక లోపం కాదు. మానసిక లోపం. ఏ గురువు దగ్గరైనా మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం నేర్చుకో నీ సమస్య తీరుతుంది. స్వయంగా కలిస్తే మరికొన్ని మంచి విషయాలు చెబుతాను.

యం.పి.కె. కాకినాడ

ప్రశ్న : (చాటభారతం అంతవుంది)

జవాబు : చూడు బాబూ - నువ్వు చిన్నవయసునుంచే దారితప్పావు. దృష్టినంత చదువు మీది నుంచి సెక్స్ మదికి మళ్ళించావు. మీ తల్లి తండ్రులు నిన్ను పసితనంలో సెక్స్ సినిమాకు తీసుకువెళ్ళటం తప్పే అయితే నువ్వు వయసు పెరిగిన తరువాత కూడా బుద్ధిలేకుండ, ఎప్పుడో చిన్నప్పుడు చేసుకున్న అలవాట్లకు బానిసకావటం నీ చేతగానితనం. మనిషికి వయసుతో పాటు జ్ఞానం కూడా పెరగాలి. తప్పులు చేయటం మానవసహజమే అయినా, తెలుసుకొని పశ్చాత్తాప పడి, జీవితాన్ని దిద్దుకో గలిగిన వాడే ఉన్నతమైన భవిష్యత్తును అందు కుంటాడు. నీ శారీరకమైన లోపాలన్నీ తాత్కాలిక మైనవే. నీ మనసు దారిలోకి వస్తే శారీరక లోపాలు అన్నీ అవే అడ్రస్ లేకుండా పోతయ్. నీ పూర్వరూపాన్ని, గుణాన్ని పొందాలంటే పైన చెప్పి నట్లుచెయ్యి.

వినీత - గుంటూరు

సార్ నాకు నిద్రలో పండ్లుకొరికే అలవాటు వుంది. అప్పుడప్పుడు పక్కనున్న వాళ్ళను గూడా కొరుకు తున్నానంట. మా అత్తావాళ్ళు రేపు పెళ్ళయిన తరువాత నీ మొగుణ్ణి కూడా ఇట్టాగే కొరికితే, వాడు మొదటిరాత్రే పారిపోతాడు అని ఎగతాళి చేస్తున్నారు ఈ అలవాటు పోవాలంటే ఏంచేయాలి ?

జవాబు : ఏడు గుర్రపు వెంట్రుకలు తెచ్చి మెడలో మాలలాగా వేసుకుంటే నిద్రలో పండ్లు కొరికే అలవాటు పోతుంది.

ప్రశ్నలు పంపే వారికి విజ్ఞప్తి

ఊరు, పేరు, వివరాలు లేకుండ పంపే ప్రశ్నలకు జవాబులు ఇవ్వబడవు. అలాగే కొందరు చాలా అసహ్యమైన రీతిలో ప్రశ్నలు పంపు తున్నారు. భాషలో సభ్యత మరచి పోవద్దని మా మనవి. ఇంకా క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, పక్షవాతం, హెర్పస్, మొదలైన వ్యాధులకు ఈ శీర్షిక ద్వారా సమాధానాలు చెప్పడం సాధ్యం కాదు. అయా జబ్బులకు పరిష్కారం ఉత్తరాల ద్వారా కుదిరేది కాదు. స్వయంగా వచ్చి కలువ వలసిందే హైదరాబాద్ వాళ్ళు లెటర్లు రాయకుండ స్వయంగా వచ్చి కలవమని కోరు తున్నాము.

ఎడిటర్

బాల - నెల్లూరు

అయ్యా - నాకు కంటిలో పువ్వు వచ్చిందని డాక్టర్లు కంటికి ఆపరేషన్ చేశారు. దానివల్ల కంటి చూపు అసలు లేకుండా పోయింది. ఇప్పుడు రెండో కంటి చూపు కూడా దెబ్బ తిన్నది. నేను పూర్తిగా అంధురాల్ని కాకుండ మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : అమ్మా - నువ్వు, తెల్లగలిజేరు వేరు తెచ్చుకొని రోజూ దానిని తేనెతో అరగదీసి ఆగంధాన్ని పెసరబద్దంత ప్రమాణంగా కంట్లో పెట్టుకొంటూ వుంటే నీకు మళ్ళీ మంచిచూపు వచ్చే అవకాశంవుంది.

లక్ష్మీకుమారి తిరుమతి

ప్రశ్న : ఆయుర్వేదం ఎడిటర్‌గారికి, నాకు వినికిడి శక్తి దెబ్బతిన్నది. ఇప్పుడు నా వయస్సు 35 ఏండ్లు ఐదేళ్ళ నుంచి క్రమంగా గ్రహణ శక్తి తగ్గిపోతూ వుంది. ఆయుర్వేదంతో తప్పకుండా నా సమస్య తీరుతుందేనే విశ్వాసం నాకుంది.

జవాబు : నీ విశ్వాసమే నీకోరిక నెర వేరుస్తుంది. ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే కొట్టుకెళ్ళి నేలతాడి, భావంచాలు వంద వంద గ్రాముల చొప్పున తెచ్చుకో రెంటిని కలిపి దంచి పొడిచేసి జల్లెడపట్టి జాగ్రత్త చేసుకో రోజూ పూటకు అరటీ స్పూన్ ప్రమాణంగా రెండు పూటలా తీసుకో క్రమంగా నీ వినికిడి శక్తి యథాతథంగా మారుతుంది.







ఎడిటర్

★ రామకృష్ణయ్య - కర్నాటక

ప్రశ్న : అయ్యా! మేము నివసించే ప్రాంతంలో పాములు ఎక్కువగా వున్నయ్. చాలామంది పాముకాటు వల్ల మరణిస్తున్నారు. మేము ప్రాణాలు అరచేతుల్లో పెట్టుకొని బ్రతుకుతున్నాం. పాము విషానికి సరైన విరుగుడు మందు చెప్పండి ?

జవాబు : నేను చెప్పబోయే యోగం, పాము కరచిన తరువాత ఎన్ని గంటలకైనా, శరీరంలో ప్రాణ ముంటే మాత్రం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా పాము కరచి వున్నవ్యక్తిని పదిమంది మనుషులు తల నుండి పాదాల వరకు కదలకుండ పట్టు కోవాలి. తరువాత రావిచెట్టు దగ్గరికి వెళ్ళి నమస్కరించి మూడు సార్లు ప్రదక్షిణ చేసి, ఇరవై ఐదు ఆకులు గల రావికొమ్మను విరిచితేవాలి. ఆ కొమ్మనుంచి రెండు చేతులతో రెండు ఆకులను తుంచి, దాని తొడిమను పాము కరచిన వ్యక్తి చెవుల్లో సుతిమెత్తగా కర్ణభేరికి తగిలేవిధంగా గుచ్చాలి. అయితే గుచ్చేవ్యక్తి, కుడిచేతిలోని ఆకు తొడిమను పాముకరచినవాని ఎడమచెవిలోను, గుచ్చేవాని ఎడమ చేతిలోని ఆకు తొడిమను, కుడిచెవిలోను గుచ్చాలి. ఇలా చేయుగానే పాముకరచిన వాడు ఎగిరిపడతాడు. అందుకే ముందుగానే కదలకుండ పట్టుకోవాలి. ఇలా చెవులో ఆకు తొడిమలను దూర్చి ఐదు నిమిషాలు వుంచి, తీయాలి. మళ్ళీ మరోసారి అదేవిధంగా చేయాలి. ఇలా రెండుసార్లు చేసేటప్పటికి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు ఎక్కిన కాలకూట విషమైనా దిగిపోతుంది. మనిషి బ్రతుకుతాడు. అయితే చెవిలో దూర్చిన ఆకులను తరువాత భూమిలో పాతిపెట్టాలి. లేకపోతే ఆ ఆకులను తిన్న జంతువులు మరణిస్తాయ్.

రోహిణి-మద్రాస్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారం. నాకు గత 2సం. నుండి ముట్టునొప్పి వస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటంలేదు.

జవాబు: పెద్ద ఉసిరిక చెట్టు బెరడు దంచిన ముద్ద 10గ్రా. సన్నావాలు రెండున్నర గ్రాములు కలిపి నూరి పూటకు ఒక మోతాదుగా కొంచెం పంచదార కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవించాలి.ఇలా బహిష్టు మూడుదినాలు చేయాలి.

మరోమార్గం

చెంగల్వకోష్టును వేడినీళ్ళతో నూరి వడకట్టి చెవుల్లో నాలుగుచుక్కలు వేస్తే ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ముట్టునొప్పికి పథ్యం

బియ్యపు పిండితో రొట్టె చేసుకొని పంచదార అద్దుకొని తినాలి. లేదా ఉప్పు వెయ్యకుండ గోధుమరొట్టె కాల్చుకొని తినాలి. ఇలా రెండు. మూడు బహిష్టులకు చేస్తూవుంటే ముట్టునొప్పి శాశ్వతంగా తగ్గిపోతుంది.

శ్రీనివాస్ కోలి - హైదరాబాద్

ప్రశ్న : నాకు కొంతకాలంనుంచి మూత్రంలో సుద్ధ పడిపోతుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటంలేదు.

జవాబు : నువ్వు తంగేడుపూలు తెచ్చుకోవాలి. నీడలో ఎండబెట్టాలి. ఎండిన తంగేడు పూలు 20గ్రా. తీసుకొని, అర్ధలీటర్ మంచినీళ్ళలో వేసి పొయ్యి మీదపెట్టి పావులీటర్ మిగిలేవరకు కాయాలి. తరువాత వడపోసి, అందులో 125 గ్రా. పాలు, 30గ్రా. పటికబెల్లం కలుపుకొని తాగాలి. ఇలా ఓ వారం పదిరోజులు చేస్తే మూత్రంలో పడే సుద్ధ కట్టు ఆగిపోతుంది. అతిమూత్రం కూడా తగ్గిపోతుంది.

సుధారాణి - సికింద్రాబాద్

ప్రశ్న : నాకు ఎప్పుడు శరీరమంత దద్దుర్లు వస్తుంటయ్. ఎలర్జీకి చాలా రకాల మందులు వాడాను. ఎలా తగ్గుతుందో చెప్పండి ?

జవాబు : మీకు విపరీతంగా పైత్యం చేయుటంవల్ల దద్దుర్లు వచ్చి వుంటయ్. మీరు రోజా, జీలకర్ర, ధనియాలు, ఎండు ద్రాక్ష, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా. చొప్పున

కొంచెం నీళ్ళతో నూరి గుడ్డలో వడపోసుకొని పిండుకొని తాగండి. ఇలా రోజుకు రెండుమూడుసార్లు చేస్తే పైత్య దద్దుర్లు హరించి పోతయ్.

విజయకుమారి -కరీంనగర్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారాలు. నా వయస్సు 30 సం.లు. జుట్టు విపరీతంగా వూడి పోతూవుంది. ఎన్ని షాంపులు వాడినా తగ్గలేదు. ఎలా చేయమంటారు ?

జవాబు : ముందుగా షాంపులు వాడటం పూర్తిగా మానేయ్యండి. ఉప్పువాడకం తగ్గించండి. గస గసాలు తెచ్చుకొని, మంచినీళ్ళతో గానీ పాలతోగాని గుంట్రాయితో మెత్తగా గంధంలాగా నూరండి. లేదా రుబ్బండి. ఆ గంధాన్ని తలమాడుకు తగిలేలా లేపనం చేయండి. అరగంట, గంట ఆగి కుంకుడు కాయలతో తలస్నానం చేయండి. వెంట్రుకలు వూడటం ఆగటమే కాకుండ కుదుళ్ళు గట్టి పడి జుట్టు గట్టిగా దట్టంగా పెరుగుతుంది.

వెంకటయ్య - కడప

ప్రశ్న : అయ్యా! నా వయస్సు 72 సం.లు నాకు మూత్రం వచ్చేటప్పుడు ఆగదు. బాత్‌రూమ్‌లోకి వెళ్ళేటప్పటికే పంచెలో పడిపోతుంది. ఈ బాధ ఎట్లా తగ్గుతుంది ?

జవాబు : చాలా సులభంగా తగ్గు తుంది. మీరు రాత్రి భోజనం చేసేటప్పుడు, మొదటి ముద్దలో, చిటికెడు(2గ్రా.) అంటే రెండు వేళ్లకు వచ్చినంత, వేయించిన ఆవాలపొడి కలుపుకొని తిని, తరువాత మిగిలిన భోజనం చేస్తూవుంటే, ఓ వారం రోజుల్లో మీ సమస్య పరిష్కారమైపోతుంది.

సీత - అమీర్‌పేట

ప్రశ్న : సార్ ! నాకు కడుపులో ఎప్పుడూ ప్రేగులు అరుస్తూ వుంటయ్. నేను డిగ్రీ చదువుతున్నాను. క్లాస్ రూంలో ఉన్నప్పుడు ఈ శబ్దాలు నా ప్రక్కవాళ్ళకు కూడా వినిపిస్తున్నయ్. చాలా షేమ్‌గా వుంది.

జవాబు : రోజూ అవసరమైనన్ని మంచినీళ్ళు తాగకపోతే ఇలాంటి సమస్యలొస్తయ్. నువ్వు పొద్దున్నే నిద్రలేవగానే ఒక లీటర్ మంచినీళ్ళు తాగుతూవుండు. అలాచేస్తూవుంటే ప్రేగుల్లో పేరుకున్న వాయువు వెలుపలకు పోతుంది. అప్పుడు ప్రేగులు అరవటం ఆగిపోతుంది.

రామరాజు - కాకినాడ

ప్రశ్న : అయ్యా! - నాకు గత 15 సం. నుంచి కుడిపక్కన బుడ్డ దిగింది. ఆపరేషన్‌తో పనిలేకుండ తగ్గే మార్గం సెలవియ్యండి ? మీ మేలు జన్మలో మరచిపోను.

జవాబు : మీరు ఓపిగ్గా నేను చెప్పినట్లు 37 రోజులు చేయగలిగితే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది. ముందుగా 15 రోజులపాటు రోజూ గచ్చ ఆకు తెచ్చి కొద్దిగా పసుపు కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి బుడ్డకు పట్టించాలి. పైన పలుచటి గుడ్డతో కట్టుకట్టాలి. తరువాత 7 రోజులపాటు గచ్చాకు ముద్దను ఆముదంలో ఉడికించి బుడ్డకు కడుతూ వుండాలి. తరువాత మళ్ళీ 15 రోజులపాటు, గచ్చాకు ముద్దను నిమ్మకాయ రసంలో వేసి ఉడకబెట్టి బుడ్డకు వేసి కట్టాలి. ఇలా 37రోజులపాటు విడువకుండా చేస్తే బుడ్డ హరించి పోతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు.

నాగమణి- కర్నూలు

ప్రశ్న : ఎడిటర్‌గారు - నాకు స్కిన్ ఎలర్జీ వుంది. ఇది చాలా చిరాగ్గా బాధగా వుంటుంది. టాబ్లెట్లు, ఆయింట్‌మెంట్‌లు వాడీ వాడీ విసుగుబుట్టిపోయింది. ఈ బాధనుంచి మమ్మల్ని గట్టెక్కించండి.

జవాబు : రోజూ ఉదయం పూట, 1 కప్పు పాలల్లో ఒకటి లేక రెండు చుక్కలు, ప్రశస్తమైన పలుచటి వేపనూనె కలిపి, 20గ్రా. పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి తాగండి. దీంతోపాటు, 30 వేపాకులు 3 మిరియాలు 1 టీ స్పూన్ మంచి పసుపు, ఈ మోతాదుగా ఎంత ఎక్కువ అయినా కలిపి, మంచి నీళ్ళు పోసి మిక్సీలో పేస్ట్‌లాగా తయారు చేయండి. అది వంటికి రాసుకొని గంట లేక రెండుగంటలపాటు అలాగే వుంచి, సున్నిపిండితో స్నానంచేస్తూ వుండండి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా రక్త శుద్ధి చర్మ శుద్ధి జరిగి, మీ బాధ నివారణమవుతుంది.

ఆయుష్మాన్‌భవ

సలహాలకు :
ఫోన్ : 247132

జాబులు – జవాబులు





ఎడిటర్



రమణ – కాకినాడ

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారములు. నేను ఎంతో కష్టపడి సంగీతం నేర్చుకున్నాను. నా గొంతుకూడా ఎంతో మాధుర్యంగా వుండేది. ఇటీవల గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి నెలల తరబడి అవస్తపడ్డాను. ఎన్నోరకాల ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గిందికాని గొంతుమాత్రం జీరబోతుంది. నాకు మళ్ళీ యధా ప్రకారంగా గొంతు ప్రసాదించండి.

జవాబు : చూడు నాయనా నువ్వు శ్రద్ధగా నేను చెప్పింది చేస్తే నీ గొంతు మళ్ళీ నువ్వు పొందవచ్చు. రోజూ పావు టీస్పూన్ శొంఠి పొడి 5 గ్రా. పటికబెల్లం పొడి, 10 గ్రా. తేనె కలిపి పూతకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా వాడు.

దీంతో వావిలిచెట్టు వేళ్ళు సంపాదించి పౌడర్‌చేసి పెట్టుకో. పూటకు పావు టీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని రెండున్నర గ్రాముల నువ్వుల నూనెలో కలుపుకొని రెండు పూటలా తిను. క్రమంగా నీ బొంగురు గొంతు హరించి కోయిలవంటి మధురమైన గొంతు వస్తుంది.

సుబ్బలక్ష్మి – కర్నూలు

ప్రశ్న : అయ్యా – మాది పల్లె ప్రాంతం. ఇక్కడ సరైన వైద్య వసతులు లేవు. స్త్రీలకు ప్రసవ సమయాల్లో కాన్పు కష్టమైతే చాలా ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. కావున మా యందు దయయుంచి కాన్పు సుఖంగా జరగటానికి మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : వస పిప్పళ్ళు సమాన భాగాలుగా మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, అందులో కొంచెం ఆయుదం రంగరించి ఆ లేపనాన్ని స్త్రీ బొడ్డులైన బొడ్డు చుట్టూ లేపనం చేస్తే వెంటనే ప్రసవం జరుగుతుంది.

ప్రమోద్ – ఆదిలాబాద్

ప్రశ్న : నాకు 15 సం.నుంచి హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. ఈ మధ్యనే పెండ్లి చేసుకున్నాను. అంగం చిన్నదిగా, సన్నదిగా అయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇంతకు ముందున్నంతర గట్టితనం లేదు. పెళ్ళయిన మొదట్లోనే ఇలావుంటే ఇంక ముందు ముందునా పరిస్థితి ఎలా వుంటుదీనని భయంగా వుంది. అంగం పొడవుగా, లావుగా, దృఢంగా మారటానికి ఏంచేయాలి ? ఏ మందులు వాడాలి దయచేసి చెప్పండి.

జవాబు : పనికిమాలిన అలవాట్లు చేసుకొని ఇప్పుడు బాధపడి ప్రయోజనమేమిటి ? నీ లెటర్ అంతా చదివాను. ఇప్పటికైనా నీ అలవాటు మానుకుంటేనే ఔషధాల వల్ల ఉపయోగం వుంటుంది. నువ్వు '' అశ్వగంధాది లేహ్యం '' కొనుక్కొని క్రమం తప్పకుండా వాడు. దాంతోపాడు పంది చమురు తేనె సమభాగాలుగా నూరి, మర్మావయవం ముందు మణి వరకు వదిలిపెట్టి, వెనుక భాగంపైన పదిచుక్కలు వేసి మెల్లగా సుతి మెత్తగా మర్దనా చేయాలి. ఇలా రోజూ రాత్రి నిద్రపోబోయేముందు రాసుకోవాలి. ఈ విధంగా 40 రోజులపాటు చేస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే హస్త మైధునం లాంటి అంగ దోషాలన్నీ హరించిపోయి అంగం దృఢంగాగా బలంగా తయారవుతుంది.

(ఈ లేపనం మీరు చేసుకోవటంకన్న మా వద్దకు వచ్చి తీసుకోవటం, రాసేవిధానం తెలుసుకోవటం మంచిది.)

సీతాలక్ష్మి – గుంటూరు

ప్రశ్న : ఎడిటర్ గారికి నమస్కారాలు . అయ్యా నాకు గత నాలుగేళ్ళ నుంచి చెవుల్లో విపరీతమైన బాధ, హోరు, పోటు వున్నయ్ అప్పుడప్పుడు చీము కారుతుంటుంది. చెవులు కూడా సరిగా వినిపించటంలేదు. దయచేసి నా బాధకు తగిన వైద్యం చెప్పండి ?

జవాబు : మీరు పచ్చి ముల్లంగి దుంపల్ని తెచ్చి రసంతీసి వడపోయండి. ఆ రసం 50 గ్రా. వుంటే, అందులో 20 గ్రా. నువ్వుల నూనె పోయండి. పొయ్యిమీద సన్నటి సెగమీద మరిగించి నూనె మిగిలేటట్లు కాయండి. నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని నూనె సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ బాధ వున్న చెవుల్లో మూడు చుక్కలు మాత్రమే వేసి దూది పెట్టండి. ఇలా చేస్తూవుంటే వారం పదిరోజుల్లో మీ చెవుల్లో హోరు, నొప్పి, చీము, చెవుడు అన్ని హరించిపోతయ్. వీలుంటే ఒకసారి మమ్మల్ని కలిసి చెవు చూపించండి. నూనె చేసుకోటం చేతగాకపోతే మమ్మల్ని సంప్రదించి తీసుకోండి.



ask me

ఎడిటర్

జాబులు - జవాబులు

వై. రామచంద్రరావు. వైజాగ్

ప్రశ్న: అయ్యా! నమస్కారం. విధికృతమో, స్వయంకృతమో తెలియదుగానీ, అనుకోకుండా నేను ఇద్దరు పెళ్ళాల మొగుణ్ణి అయ్యాను. మొదట్లో బాగానే వుంది గానీ రాను రాను నా పాట్లు వర్ణనా తీతంగా మారినయ్. నా ఇద్దరు భార్యలు నా కన్న పది సంవత్సరాలు చిన్నవారు. రోజూ ఇద్దర్ని సంతృప్తి పరచాలంటే చేతగావటం లేదు. ఆ భయంతో నాలో శక్తి పూర్తిగా క్షీణించిపోయి నెలలో ఒకటి రెండుసార్లు గూడా నా భార్యలకు దాంపత్య సుఖాన్ని అందించలేక పోతున్నాను. నాకు సరైన మార్గం చూపించండి.

జవాబు : మీ వివాహాలు జరిగిపోయి చాలాకాలం అయింది కాబట్టి ఇప్పుడు మిమ్మల్ని నిందించికూడా ప్రయోజనం లేదు. మీకు కొన్ని మార్గాలు చెబుతాను. ప్రయత్నించి విజయం సాధించండి.

1. వాకుడుకాయలు, వాకుడు వేళ్ళు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, గోరోజనము ఈ వస్తువులను సమభాగాలుగా తెచ్చి తేనెతో అతిమెత్తని గంధంలాగా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని పురుషాంగం పైన ముందు మణి (బుడిప) భాగాన్ని వదలి, వెనుక భాగం అంతా పూసి ఆరినతరువాత సంభోగంలో పాల్గొనండి. దీనివల్ల స్త్రీకి వెంటనే బిందుపతన మౌతుంది. భర్త మీద ప్రేమ అధికమవుతుంది.

2. నాగకేసరాల చూర్ణం 16 గురిగింజలంత ఎతు చూర్ణంలో ఆవునెయ్యి 10 గ్రా కలిపి రెంటిని నూరి ఒక మోతాదుగా సేవించి, తరువాత స్త్రీతో రమిస్తే వెంటనే వీర్యస్థలనం కాకుండా వీర్యం స్తంభిస్తుంది. ఇరువరకు అంతులేని సుఖం కలుగుతుంది.

3. వీటితో పాటు మీరు క్రమం తప్పకుండ ఈ క్రింద వ్రాస్తున్న లేహ్యాన్ని తయారుచేసుకొని వాడండి.

మదన మంజరి లేహ్యం

అతిమధురం, పెన్నేరు గడ్డలు, నేల గుమ్మడిగడ్డలు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు నేలతాడి దుంపలు, మినుములు, శతావరి, దూలగొండి గింజలు, ఉసిరికవలపు, బూరుగు జిగురు ఈ వస్తువులన్నీ సమభాగాలుగా చేర్చి దంచాలి. దాంతో సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి దంచి ఆ చూర్ణానికి తగినంత తేనె చేర్చి పిసికి లేహ్యంగా తయారుచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా పాలు అనుపానంగా ఈ లేహ్యాన్ని సేవిస్తూ వుంటే రోజూ ఇద్దరు భార్యలతో కాదు. ఎంతమందితో అయినా యధేచ్ఛగా రమించవచ్చు. మందు గొప్పతనం కోసం ఇలా చెప్పామే గానీ తిరగమనికాదు.

లక్ష్మీదేవి - కర్నూలు

ప్రశ్న: నేను ఆత్మహత్య చేసుకుందామని నిర్ణయించుకున్న రోజున మీ పత్రిక చూడటం జరిగింది. నాకు సరైన సమాధానం చెబుతారనే నమ్మకంతో ఆత్మహత్య ప్రయత్నం మాని లెటర్ రాస్తున్నాను. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. నా భర్త పరమ దుర్మార్గుడు. రోజూ తాగటం కొట్టటం రకరకాలుగా హింసించడం అతనికి అలవాటు. అతన్ని మారుద్దామని ఎంత ప్రయత్నం చేసినా మారలేదు. నాతో శారీరకమైన వాంఛలు పూర్తిగా చచ్చిపోయినయ్. మాది ఆర్థికంగా కూడా అంతంత మాత్రపు కుటుంబమే ఈ మధ్య మా బంధువుల ఇంట్లో ఒక వ్యక్తిని చూశాను. అతను నాకు బాగా నచ్చాడు. అతనంటే నాకు శారీరకమైన కోరికలేదు. అయినా ఎప్పుడూ అతన్నే చూడాలని, అతనితో మాట్లాడాలని అనిపిస్తుంది. నిద్రరాదు. ఆకలిలేదు. ఇది తప్పో ఒప్పో ఎం చేయాలో పాలుపోక పిచ్చి దాన్నైపోతున్నాను. మీరు సరైన మార్గం చెబుతారనే ఆశతో రాస్తున్నాను. మీ సమాధానంకోసం ఎదురుచూస్తుంటాను.

జవాబు : మీ ప్రశ్నకు ఆయుర్వేద పత్రికకు సంబంధంలేదు. అయినా మీది మానసిక సమస్య అనుకొని జవాబు రాస్తున్నాను. హింసించే భర్తతో కాపురం చేయుమని నేను చెప్పను. కానీ నీవు ఒంటరి దానివి

కాదు. నీ కడుపున పుట్టిన బిడ్డలున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో భర్తను వదిలిపెట్టి మరోవ్యక్తితో కలసివుండటం అనేది ఎంత వరకు ఆచరణలో కుదురుతుంది? అనేది అసలు ప్రశ్న. పైగా నీవు ఇష్టపడ్డ వ్యక్తి, వివాహితుడో, అవివాహితుడో రాయలేదు. అతనికి నీవంటే ఎలాంటి అభిప్రాయం వుందో రాయలేదు. ఇంకా నిన్ను నీ పిల్లలను వదులుకోవటానికి నీ భర్త సిద్ధంగా వున్నాడో లేదో నువ్వు రాయలేదు. నువ్వు ఇష్టపడేవ్యక్తి నిన్ను దగ్గరకు తీసినా నీ బిడ్డలను ఆదరిస్తాడనే ఆశపెట్టుకోకు. నువ్వు కూడా కన్నె పిల్లవుకాదు. నీ మీద ఆకర్షణ కూడా కొద్దికాలంలోనే అతనికి తొలగిపోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో నువ్వు ఎటూకాకుండా పోతావు. అందువల్ల అనవసరమైన ఆత్మహత్యలాంటి పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు మాని నీవు జీవితానికి అవమానకరం కాకుండా నిర్ణయం తీసుకో. నీ జీవితం చాలావరకు గడచిపోయింది. మిగిలిన జీవితంకోసం, నీ బిడ్డల బ్రతుకులకు భంగం కలిగించవద్దు. హత్యలు, ఆత్మహత్యలు ఏ సమస్యలకు సమాధానాలుకావు. నువ్వు నీ గురించి, నీమనసులో తిష్టవేసుకున్న నీ ప్రియుడి గురించి కాకుండ, నీ బిడ్డల గురించి ఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికిరా. అదే సమంజసం

సుభాష్ ఆదిలాబాద్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారం నా వయస్సు **29** ఏండ్లు చిన్నప్పటినుంచే నాకు లేడీస్‌తో టచ్ ఎక్కువగా వుండేది. అందువల్ల నరాలబలహీనత వచ్చింది. ఎక్కువగా కాళ్ళు లాగుతుంటయ్. భార్యతో కలిసేటప్పుడూ తొందరగా వీర్యం పోతుంది. ఒక్క నిమిషం కూడా ఆగటంలేదు. నా వైఫ్ దగ్గర షేమ్ అయిపోతున్నాను. మీ దగ్గరకు రావటానికి ముఖం చెల్లక లెటర్ రాస్తున్నాను.

జవాబు : గతాన్ని గురించి ఇప్పుడు కుమిలిపోయి ప్రయోజనం లేదు ఆ తప్పులు మళ్ళీ చేయకుండ వుంటే చాలు. నీకు శరీరమర్దనకు ఓ చిట్కా చెబుతాను. దాన్ని అనుసరించు ఏలక్కాయల పొడిని నువ్వుల నూనెలో వేసి మెత్తగా మర్దించి ఆ పేస్టున్ కాళ్ళకు చేతులకు ఇంకా ఎక్కడెక్కడ నరాలనొప్పులున్నాయో అక్కడల్లా మర్దనా చెయ్యి. నరాల నొప్పులు క్రమంగా తగ్గిపోయి, నరాలకు శక్తివస్తుంది. దాంతోపాటు ఈ ఆర్టికల్‌లో మొదటి ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులో వున్న మదన మంజరి లేహ్యాన్ని వాడు. నీ సమస్యలన్నీ పరిష్కారం అవుతయ్.

రమేష్ హైదరాబాద్

ప్రశ్న : సార్ నాకు పెండ్లికాక ముందు ఒక వేశ్య దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు గనేరియా వచ్చింది. అప్పుడు ఇంగ్లీష్ మందులు వాడితే తగ్గింది. కానీ అప్పుడప్పుడూ మళ్ళీ వస్తుంది. అది వచ్చినప్పుడల్లా, రెండు మూడు నెలలపాటు నేను భార్యతో కలవలేను.

ఎందుకు కలవటం లేదు అని ఆమెకు అనుమానం వస్తుంది. ఈ రోగం మళ్ళీ రాకుండా వుండాలంటే ఏం మందులు వాడాలో చెప్పండి. నా సంసారం నిలబెట్టండి.

జవాబు: ప్రతి ప్రాంతంలో దూసరి చెట్టు వుంటుంది. దాని తీగతో గ్రామాల్లో తట్టలు, బుట్టలు, అల్లుతారు. ఆ చెట్టు ఆకులు సేకరించాలి. రోజూ **20** గ్రా ఆకుల్ని మంచినీళ్ళతో దంచి గుడ్డలో రసం పిండాలి. ఆ రసంతో సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి సేవించాలి. ఇదిరోజూ ఉదయం పూట ఏమీ తినక ముందు చెయ్యాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే ఎంత మొండి గనేరియా వ్యాధైనా క్రమంగా సమూలంగా హరించిపోతుంది.

నిఖిల - హైదరాబాద్

ప్రశ్న : డాక్టర్‌గారూ! నాకు మ్యారేజ్ ఆరునెలలక్రితం జరిగింది. అయినా నేను నా భర్తతో ఇంతవరకూ సరిగా కలవనేలేదు. మా వారిలో లోపం ఏమీలేదు. నాలోనే లోపం వుంది. నా యోని చిన్నదిగా మూసుకొని వుంది మావారు ఎంత ప్రయత్నించినా లోపలకు పోవటంలేదు. గట్టిగా ప్రయత్నిస్తే నొప్పి పుడుతుంది. ఏం వాడమంటారు.

జవాబు : మీ సమస్య చాలా సులభంగా పరిష్కారం అవుతుంది. నెయ్యి, తేనె, సైంధవలవణం ఈ మూడు సమంగా కలిపి గరుకు లేకుండా మెత్తగా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని యోనిలోపల పట్టించాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే మీ యోని విశాలమవుతుంది. ఎలాంటి కష్టం లేకుండా అంగ ప్రవేశం జరుగుతుంది. ఆనందం కలుగుతుంది.





ఎడిటర్

జాబులు జవాబులు

సంధ్య, కరీంనగర్

ప్రశ్న: ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారాలు. నేను ఇంటర్ చదువు తున్నాను. నేను ఎంత బాగా చదవాలని ప్రయత్నించినా చదివినది సమయానికి గుర్తుండటం లేదు. తొందరలో పరీక్షలు రాబోతున్నయ్. నాకు బాగా మార్కులు రావటానికి, నేను ఎలా చదవాలో, ఏమి మందులు వాడాలో తెలుపండి?

జవాబు: సంధ్యకు శుభాశీస్సులు. చదువుఅనేది ఎవరు కష్టపడితే వారి స్వంతమేకానీ, ఏ కొందరికో స్వంతం కాదు. ముందుగా నీ మనసులో నేను బాగా చదువు తున్నాను. నాకు అన్ని విషయాలు గుర్తుంటయ్. నేను మంచి మార్కులు తెచ్చుకో గలను'' అనే దృఢమైన ఆత్మ విశ్వాసం వుండాలి. ఒకసారి చదివిన విషయాన్ని వెంటనే పుస్తకం చూడకుండ పరీక్షలో రాసినట్లుగా ఇంట్లో రాయాలి. దాంతోపాటు నీ స్నేహితురాళ్లతో నువ్వు చదివిన ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఒక కథ చెప్పినట్లుగా వివరించు. ఈ రెండు మార్గాల వల్ల నీకు చదివింది బాగా జ్ఞాపకం వుండి పోతుంది. టి.వి.లు సినిమాలు, వారపత్రికలు చదవటం మానెయ్. ఆ చెత్తంతా మనసులో పేరుకుపోతే, చదువుమీద మనసు లగ్నం కావటం కష్టం. ముఖ్యంగా నువ్వు రాత్రి 9గం.లకు నిద్రపో. తెల్లవారుజామున 4 లేక 5గం.లకు నిద్రలే. అప్పుడు వాతావరణం మన మనస్సు ప్రశాం తంగా వుంటుంది. మధ్యలో డిస్టర్బ్ చేసే వాళ్ళు ఎవరూ వుండరు. లేచి ముఖం కడుక్కొని స్నానంచేసి, సరస్వతీదేవికి దణ్ణం పెట్టుకొని చదవటం మొదలు పెట్టు. మీ వాళ్ళె వరైనా హైదరాబాద్ వచ్చే టప్పుడు నా వద్దకు పంపు. వాళ్ళతో '' సిద్ధ నాగార్జున లేహ్యం'' పంపిస్తాను అది వాడు. జ్ఞాపకశక్తి ఆత్మవిశ్వాసం, పెరుగుతయ్. నువ్వు అనుకున్న దానికన్నా ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించగలవు.

రాజు: కాగజ్‌నగర్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారం. నాకు ఏడెనిమిది సంవత్సరాల నుండి హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. దానివల్ల ప్రస్తుతం నా అంగం చిన్నదై పోయింది. ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి స్నానం చేసేటప్పుడు అందరూ నన్ను ఎగతాళి చేస్తున్నారు. పెళ్లి చేసుకుంటే సంసారానికి పనికి రానని అంటున్నారు. నేను ఇంతవరకు ఏ స్త్రీతో కలవలేదు. నాకు భయం వేస్తుంది. నేను భవిష్యత్తులో సంసార జీవితానికి పనికి రానా? దీని గురించి అల్లోపతి, హోమియోపతి మందులు వాడి వాడి విసుగెత్తి పోయాను. దయచేసి నాకు అంగం పెద్దదయ్యే మార్గం చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి. మీ రుణం ఎన్నటికీ మరువలేను.

జవాబు: నాయనా రాజా! నీలో ఉన్న శారీరకలోపం చాలా చిన్నది. మానసిక లోపమే పెద్దది. ఎవరో తెలిసీ తెలియని స్నేహితులు నీకు అంగం చిన్నదిగా వుందని అన్నారని నీవు మానసిక రోగిగా మారావు. నీ స్నేహితులు వైద్యులు కారు. లోకజ్ఞానం తెలిసిన వారుకారు కాబట్టి వాళ్ళ మాటల్ని నీ మనసులోంచి తీసిపారేయ్. అసలు ఇంతవయసులో, స్నేహితులతో కలసిస్నానం చేసే టప్పుడు నువ్వు నగ్నంగా చేయవలసిన అవసరంలేదు.

నీ అంగం కొలతల గురించి రాశావు. అవి యదార్థాలు కావు. మానసిక భయం, ఆందోళన, అనుమానం వున్నప్పుడు ఏ మగాడికీ అంగం పూర్తిగా స్తంభించదు. మంచి అనుకూలమైన, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అనురాగం కురిపించే భార్య దగ్గర వున్నప్పుడు శృంగార భరితమైన మాటలతో చేష్టలతో ఒకరి నొకరు స్పర్శించుకొంటూ, ముద్దు పెట్టుకుంటూ, కౌగిలించుకొంటూ వున్నప్పుడు, పురుషాంశం ఏ ప్రయత్నం లేకుండా దానికదే సహజంగా స్తంభిస్తుంది. అదే నిజమైన స్తంభన గానీ, నీవు ఒక్కడివి గదిలో కూర్చొని భయాందోళనలతో చేతితోపట్టుకొని అంగాన్ని బలవంతంగా ఉద్రేకపరచాలని ప్రయత్నిస్తే అది పూర్తిగా ఎలా స్తంభిస్తుంది ? అలా అసంపూర్ణంలో స్తంభించిన అంగాన్ని నువ్వు స్కేలుతో కొలుచుకొని. '' అమ్మో నా అంగం చిన్నదై పోయిందే, నేను సంసారజీవితానికి ఎలా పనికివస్తాను'' అని పనికిమాలిన ఆలోచనలు చేస్తూ

వుంటే, కొన్నాళ్ళకు శాశ్వతంగా మానసిక నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి మా మాటల మీద విశ్వాసంతో ఈ జవాబుని పదిసార్లు చదువుకొని నీ మనసులోని అనుమానాలను తొలగించుకో.

నీ వయసులో హస్త ప్రయోగం వల్ల పెద్దగా నష్టం జరగదు. అయినా ఏ కొంచెం నష్టం జరిగినా దాన్ని సులభంగా నివారించుకోవచ్చు. ఆయుర్వేద ఔషధాలు అమ్మేషాపుల్లో ''అశ్వగంధాదిలేహ్యం'' కొనుక్కొని వాడు. ఇంకా నీకేదైనా అనుమానాలుంటే ఒకసారి వచ్చి కలువు.

సి. కృష్ణవేణి హైదరాబాద్

ప్రశ్న: మా వారి వయసు 67 సం.లు గత సంవత్సరం ఆయనకు పక్షవాతం వచ్చింది. మాట పోయింది. కొంచెం ముద్ద ముద్దగా మాట్లాడతారు. పెద్ద పెద్ద హస్పిటల్స్‌లో చూపించావుు. ఏమీ ఫలితం కలుగ లేదు. నడక కూడా చాలా నిదానంగా వుంది. మాట, నడక బాగుండటానికి తగిన సలహా ఇవ్వగలరని ఆశిస్తున్నాను.

జవాబు: అమ్మా! మీ వారికి లోపలికి సేవించటానికి, పైకి లేపనం చేయటానికి మీకు మీరు సులభంగా తయారు చేసుకొని వాడుకోగల ఔషధాలు చెబుతున్నాను. నిర్మలమైన మనసుతో, ఆయుర్వేదం మీద విశ్వాసంతో అవి తయారుచేసుకొని వాడండి.

వస 50గ్రా, శొంఠి 20గ్రా, నల్ల జీలకర్ర 20గ్రా, ఈ మూడు వస్తువుల్ని తెచ్చుకొని కలిపి చూర్ణం కొట్టి, జల్లెడ పట్టి మెత్తటి పొడిని తయారు చేసుకోండి. ఈ పొడిలో తగినంత తేనె కలిపి దంచి, ఒక్కో మాత్ర రెండున్నర గ్రాముల తూకం వుండేలా మాత్రలు చేసుకోండి ఆ మాత్రలను నిలువ చేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర, కాచి చల్లార్చిన వేడినీళ్ళతో వేయండి.

దీనితోపాటు శుద్ధి చేసిన గోమూత్ర శిలాజిత్ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దానిని సంపాదించి పూటకు రెండు చిన్నముల ఎత్తు అంటే మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి తగినంత తేనెలో కలిపి రెండు పూటలా ఇవ్వండి. ఈ రెండు ఔషధాలకు ఒక గంట వ్యవధి ఇవ్వండి.

దీనితో పాటు అర్కతైలం కాలికి మర్దనా చేయటం చాలా అవసరం. అది మా వద్ద దొరుకుతుంది. ఎవరినైనా పంపి తెప్పించుకొని, కాలికి మర్దనా చేయండి. మాట, నడక మామూలుగా వస్తయ్. ఆహార నియమాలు ఫోన్247132 ద్వారా తెలుసుకోండి.

రామకృష్ణశాస్త్రి - కర్నూలు

ప్రశ్న: అయ్యా! మహర్షిగారూ! మా తండ్రిగారికి గత ఐదు సంవత్సరముల నుండి పూర్తి అస్వస్థత ఏర్పడింది. మంచం పట్టినారు. ఎన్ని రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించినా జబ్బు అంతు పట్టలేదు. నానాటికీ ఆహారం సేవించటం కూడా తగ్గిపోతూ మరణానికి దగ్గరవుతున్నారు ఏ ఔషధం కూడా పనిచేయటం లేదు. మానాన్నగారు బ్రతికే మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు: శాస్త్రిగారూ! ఏ ఓషధాలకు లొంగని వ్యాధులకు మంత్రమే మహా ఔషధం. ఇది వేదాలు చెప్పిన సత్యం. మీ నాన్నగారికి ఆ మంత్రాన్ని ఉపయోగించి ఆరోగ్యవంతుల్ని చేయండి. మంత్రం వేదాలలోని రుద్రాధ్యాయం నుండి గ్రహించబడింది.

'' ఓం త్రయంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టి వర్ధనం, ఊర్వారుకమివ బంధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయమామ్ అమృతాత్ కురుకురు స్వాహా''

అనే మంత్రాన్ని మీ నాన్నగారు పడుకున్న రూంలో మీకు వీలున్నన్నిసార్లు లయబద్ధంగా ఉచ్చరించండి. తప్పకుండ అద్భుతమైన ఫలితం వుంటుంది.

సుమతి- తిరుపతి

ప్రశ్న: ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారం ! మాకు వివాహమై సంవత్సరమైంది ఇంతవరకు భార్యాభర్తల కలయిక గురించి కలలు కనటం తప్ప, మావారివల్ల నాకు ఆసుఖం కలగలేదు. ఆయన చాలా సుకుమారంగా వుంటారు. చాలా అందంగా పట్టుకుంటే కంది పోయేంత ముచ్చటగా వుంటారు. నేను చిన్నప్పటినుంచి రఫ్ అండ్ టఫ్‌గా పెరిగాను. నా శరీరం ఉక్కులాగా గట్టిగా ఉంటుంది. నేను ఆయన అందం చూసి భ్రమపడి పెళ్లి చేసుకున్నాను. మొదటిరోజు రాత్రి ఆయన ఎంత సేపటికీ నన్ను దగ్గరకు తీసుకోకపోతే నేనే చొరవచేసి, సినిమాలు చూసిన అనుభవంతో ఆయన్ని దగ్గరకు తీసుకొని గట్టిగా కౌగిలించుకున్నాను. దాంతో ఆయన బెదిరిపోయి కంగారు పడ్డారు. ఒళ్ళంతా వణుకు వచ్చింది. నేను కూడా

భయపడి దూరంగా జరిగాను. అప్పటినుంచి నా దగ్గరకు రావటం లేదు. ముభావంగా వుంటారు. నా నుంచి తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్ని స్తుంటారు. ఆరోగ్యం విషయంలో ఆయనలో ఏ లోపం లేదని అనుకొంటున్నాను. ఈ సమస్య నుంచి నేను ఎలా బయట పడాలి. దయచేసి వివరంగా చెప్పండి

జవాబు: సరళకు శుభాశీస్సులు. స్త్రీ పురుషుల శరీర తత్వాల్లో, యౌవన శక్తుల్లో పుట్టుకతోటే తేడాలుంటయ్. అందుకే పూర్వకాలంలో జన్మ నక్షత్రాలను బట్టి వధూవరులను నిర్ణయించేవారు. దానివల్ల సంసారాల్లో ఎలాంటి కలతలు లేకుండా సుఖంగా జీవించేవారు. ఈ ఆధునికకాలంలో స్త్రీ పురుష బేధాలు గమనించకుండ వివాహాలు చేయటంవల్ల ఇలాంటి సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నయ్. స్త్రీలు గాని, పురుషులు గానీ కొంతమంది పుట్టుకతోటే సాత్విక స్వభావం కలిగి సుకుమారులుగా వుంటారు. చొరవ తక్కువగా వుండి బిడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి వారి మనస్తత్వాన్ని గమనించి రెండోవాళ్ళు ప్రవర్తించాలి. మీ ఇద్దరికీ పూర్వ పరిచయం లేకపోవటం వల్ల, శోభనం రాత్రినాడు మీరు తొందరపడి కొంచెం మొరటుగా ప్రవర్తించటం వల్ల మీ వారి మనసులో ఒక విధమైన జంకు, కలిగి వుండవచ్చు. దాంతోపాటు అంతకు ముందు ఏ స్త్రీతో కనీసం చనువుగా మాట్లాడే అలవాటుకూడా అతనికి లేకపోవటం వల్ల, ఆరోజు రాత్రి దూరంగా వుండి వుంటారు. ఆ జంకే క్రమంగా మీ ఎడబాటుకు దారి తీసింది.

మీరు మొరటుగా ప్రయత్నించకుండ మృదువుగా ప్రవర్తిస్తూ అతనికి ఇష్టమైన పనులన్నీ అతను అడగక ముందే చేస్తూ అతని మనసులో స్థానం పొందండి. మీ సహజమైన అందం ఆయనను ఆకర్షించేలా ప్రయత్నించండి. సూటి పోటి మాటలు మాని అతని మనసు స్పందించేలా మాట్లాడండి. ఒక్కసారి మీ కలయిక జరిగితే ఇక జీవితాంతం వరకు మీకు సమస్య వుండదు. భర్త మనసును తెలుసుకొని ప్రవర్తించే భార్య సాధించలేనిది ఏదీలేదు

రమేష్‌రెడ్డి - హైదరాబాదు

ప్రశ్న: సర్ నా వయస్సు 28 సం.లు. నాది విపరీతమైన వేడి శరీరం. ఎంత తిన్నా వంటబట్టటం లేదు. శరీరం ఎండిపోతూవుంది. ఏ పని చేయాలన్నా చురుకుదనంలేదు. బలహీనమై పోయాను. దాంతోపాటు తరచుగా జ్వరం కూడా వస్తుంది. ఈ బాధల నుంచి నేను ఎలా బయట పడాలి ?

జవాబు : నాయనా - నువ్వు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 1 గ్లాస్ పాలల్లో అతి మధురం పొడి ఒక చెంచా, ఆవునెయ్యి ఒక చెంచా, పటికబెల్లం పొడి ఒక చెంచా కలిపి తాగుతూ వుండు. వంట్లో వేడి, నీరసం, జ్వరం తగ్గి బలం వస్తుంది. ఆరోగ్యం కుదుటపడి అందం, ఆనందం కలుగుతయ్.

కృష్ణస్వామి - అనంతపురం

ప్రశ్న: ఆర్యా! నా వయసు 70 సంవత్సరాలు. నేను నా చివరి నిమిషం వరకు ఎవరితో పని చేయించుకునే అవసరం లేకుండ, నా పనులు నేను చేసు కోవటానికి నాకు ఆయు ర్వేదంలో చక్కటి మార్గం చూపించండి.

జవాబు: శ్రీ కృష్ణ స్వామి గారికి ఆరోగ్యమస్తు. మీకు ఆర్థికంగా స్తోమతు వుంటే, నమ్మకమైన ఆయుర్వేద షాపులో వెండి భస్మం కొనుక్కోండి. రోజూ పూటకు చిటికెడు భస్మం మోతాదుగా రెండు పూటలా నెయ్యితో కలిపి తినండి ఈ విధంగా రెండుమూడు మాసాలు చేస్తే మంచి ఫలితం వుంటుంది. అవసరాన్ని బట్టి మాతో సంప్రదించి మరో మూడు నెలలు కంటిన్యూ చేయండి లేకపోతే -

వేడిపండ్లు, రావిపండ్లు, మర్రిపండ్లు, జువ్విపండ్లు, ఈ నాలుగు రకాల చెట్ల పండ్లు గానీ, లేక ఏ ఒక్క చెట్టు పండ్లుగానీ అయిదారు కేజీలు సేకరించి, పండ్లు వలచి, అందులోని గింజలు తీసి బాగా ఎండబెట్టండి. ఎండిన తరువాత వాటిని మెత్తగా దంచి జల్లెడ బట్టి చూర్ణం చేసుకొని గాజు పాత్రలో భద్రపరచుకోండి ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ పూటకు ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా, 10గ్రా. ఆవునెయ్యిలో కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూవుంటే మూడునుంచి ఆరు నెలల కాలంలో ముసలితనం పారిపోతుంది. అయితే సంవత్సరం వరకు తింటే చాలా మంచిది. జీవితాంతం కొనసాగించ గలిగితే ఇక మీకు ఢోకాయేలేదు.






జాబులు - జవాబులు

సి. పాపిరెడ్డి - కరీంనగర్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారములు. నాకు ఐదారు ఏండ్లనుండి కుడికాలు మడిమపై భాగాన గుర్రపు మూతిలాగా ఎత్తుగా వచ్చింది. ఉదయం లేవగానే విపరీతంగా నొప్పిగా వుంటుంది. కుంటుతూ నడవవలసివస్తుంది. నా సమస్యకు తగిన ఆయుర్వేద చికిత్స చెప్పండి.

జవాబు : శ్రీ పాపిరెడ్డిగారికి ఆరోగ్యమస్తు. మీరు తెల్ల జిల్లేడు చెట్టు పూలు సేకరించండి. రోజూ రాత్రి నిద్ర పోయేముందు ఆ పూవులను మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి, ఆ ముద్దను గుర్రపు మూతిలాగా వచ్చిన చోట వేసి, దాని పైన జిల్లేడు ఆకు కప్పి, కాటన్ గుడ్డతో కట్టుకట్టండి. ఉదయం కట్టువిప్పి వేయండి. ఇలా కొద్ది రోజులు చేసిం తరువాత ఎలావుందో మాకు లెటర్ ద్వారా తెలుపండి. చెట్టునుండి పూలు సూర్యోదయం తరువాత గానీ, సూర్యాస్తమయం ముందుగానీ, చెట్టుకు నమస్కరించి మీ బాధచెప్పి తీసుకోండి. పూవులు దంచటానికి, మనం పచ్చళ్ళు తయారుచేసే రోలు, రోకలిబండ వాడవద్దు. ఏదైనా రాయిమీద మరో రాతితో గానీ, ఇనుప గూటంతో గానీ మర్దించి పేస్టుగా తయారుచేసుకోండి.

డా. రాములు. నల్లగొండ

ప్రశ్న : ఆర్యా! నమస్కారము. నాకు గత ఐదు సంవత్సరముల నుండి విపరీతమైన కాళ్ళు చేతులు మంటలు పుడుతున్నవి. నేను వైద్యుడనైనా ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. ఈ బాధనుంచి నన్ను రక్షించే ఆయుర్వేద చికిత్స చెప్పండి. మీకు నా యొక్క అభి వందనములు.

జవాబు : డా. రాములు గారికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యమస్తు. మీ బాధకు కొన్ని మార్గాలు సూచిస్తాను. వాటిని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందండి.

1. అశ్వగంధ, త్రిఫలాలు, ఇప్పపువ్వు, యష్టి మధుకం, పల్లేరు వేళ్ళు, పిల్లి తీగలు, పసుపు, మాను పసుపు ఇవన్నీ సమభాగాలు తీసుకొని దంచి చూర్ణంచేయండి. ఈ చూర్ణంతో సమంగా తెలగపిండి చెట్టు వేళ్ళు చూర్ణం కలపండి. ఆ చూర్ణం అంతా ఎంత తూకముందో, అంతే తూకం గల పంచదార చూర్ణం కలిపి మొత్తం బాగా కలిసేలాచేసి జాగ్రత్త చేసుకోండి. రోజూ ఉదయం పూట ఒక్కసారి రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా చేతులు, కాళ్ళు మంటలు పోట్లు శరీరపు మంటలు, తాపం హరించిపోతయ్.

2. నువ్వుల చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, బావంచాల చూర్ణం ఐదుగ్రాములు కలిపి 20 గ్రాముల తేనెతో రోజూ ఉదయం పూట తినాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులుచేస్తే మంటలు తగ్గిపోతయ్.

3. వారం రోజులపాటు, అప్పుడే తీసిన తాజా వెన్నపూసను కాళ్ళకు చేతులకు బాగా మర్దనా చేస్తూ వుంటే వారం, పదిరోజుల్లో మంటలు తగ్గిపోతయ్. శరీరంలోని దుష్టవేడిమి తగ్గిపోతుంది.

4. రోజు బార్లీజావ, పాల సుగంధి కషాయం తాగాలి. వేడి వస్తువులు పూర్తిగా మానాలి.

పి. సూర్యకుమార్ - హైదరాబాద్.

ప్రశ్న : అయ్యా, మాది ప్రేమ వివాహం. వివాహానికి ముందు నేను బాగా సిగిరెట్లు తాగేవాడిని. దానిప్రభావంవల్ల ఇప్పుడు నేను భార్యతో కలిసే సమయంలో వీర్యం వెంటనే స్ఖలనం అవతుంది. నా భార్య మంచిది కాబట్టి నన్ను అపార్థం చేసుకోకుండ ఆయుర్వేద పత్రికకు ఉత్తరం రాసి తెలుసుకోమని చెప్పింది. ఈ సమస్యతో పాటు నాకు మొఖం మీద గుంటలు, మచ్చలు వచ్చినవి.

జవాబు: సూర్యకుమార్‌కు శుభాశీస్సులు. నీ సమస్య చాలా చిన్నది. నీలో భయం చాలా పెద్దది. అనవసరమైన ఆందోళన పడకుండ నేను చెప్పింది చెయ్యి. 1. ఆయుర్వేద షాపుల్లో, అశ్వగంధాదిలేహ్యాం తెచ్చుకొని రెండుమూడు నెలలపాటు వాడు శీఘ్రస్ఖలన సమస్య తీరుతుంది. మొఖంమీద మచ్చలకు, గుంటలకు రోజూ రాత్రి నిద్ర పోయేముందు 25 తులసి ఆకులు ఒక హారతి కర్పూరం బిళ్ళ కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ముఖానికి రాసుకుంటూ వుండు.

నెయ్యితో చేసిన తీపి పదార్థాలు తిను. రోజూ 2 సార్లు పాలు తాగు. నీ సమస్యలన్నీ పరిష్కారం అవుతయ్.

అర్. రాములు ఆమనగల్లు

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి మనవి చేయునది ఏమనగా, నాకు మెడ మీద సురిడి కాయ వచ్చింది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. గీకితే ఎక్కువ వస్తున్నయ్. తగిన ఆయుర్వేద చికిత్స చెప్పండి?

జవాబు : రాములుకు శుభమస్తు. నీవు. సురిడి కాయమీద రోజూ వేపనూనె రాయి. అది దొరక్కపోతే 30 లేతవేపాకులు మూడు మిరియాలు తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి దంచి ఆ పేస్ట్‌రాయి. లోపలికి, పసుపు 25 గ్రా, మంచి బెల్లం 50 గ్రా. కలిపి దంచిన ముద్దలో రోజూ ఉదయం, రాత్రివేళల్లో కుంకుడు గింజంత ముద్ద మోతాదుగా తిని మజ్జిగ తాగుతూ వుండు. ఆహారంలో వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, పులుపు మానివెయ్. అది తగ్గిపోతుంది.

వీరబాబు - గుంటూరు

ప్రశ్న : ఎడిటర్ గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. నా వయస్సు 17 సం.లు నాకు ఆడవాళ్ళకు వచ్చినట్లుగా స్థనాలు పెరుగు తున్నయ్. ఒళ్ళు కూడా లావుగా అవుతుంది. పొట్ట, స్థనాలు తగ్గటానికి ఆయుర్వేద ఔషధం చెప్పండి.

జవాబు : చిరంజీవి వీరబాబుకు ఆశీస్సులు. నాయనా! నువ్వు రోజూ స్నానం చేసే ముందు, ఆవాల నూనెతో ఛాతీకి, పొట్టకు ఇంకా ఒళ్ళు ఎక్కడ పెరిగితే అక్కడ బాగా మర్దనా చేసుకో. ఒక గంట తరువాత స్నానం చెయ్. ఇలాచేస్తూ వుంటే క్రమంగా లూజ్‌గా వున్న శరీరం గట్టిపడుతుంది. స్థనాలు, పొట్ట తగ్గుతయ్. దీంతోపాటు ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించు.

పాఠకులకు మనవి

చాలామంది పాఠకులు ఇంతకు మందు ఇతర పాఠకులు వేసిన ప్రశ్నలనే మళ్ళీ వేస్తున్నారు. ఒకే ప్రశ్నకు మాటిమాటికి సమాధానం రాయటం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల మీమీ సమస్యలకు సాధ్యమైనంతవరకు పాత సమాధానాలు చూసుకోండి. మన పత్రికల్లో దాదాపు అన్ని వ్యాధులకు సులభ పరిష్కారాలు వ్రాస్తున్నాము. వాటిల్లో మీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతుక్కొని ఉపయోగించుకోండి. మీవల్ల కాని ఆరోగ్య సమస్యలను గురించి మాత్రమే మాకు రాయండి లోకల్ వాళ్ళకు జవాబులివ్వడం కుదరదు. స్టాంపులు అంటించిన కవర్ పంపనివారికి జవాబులు వ్రాయలేము.

ప్రశ్న : ఒక పాఠకుడు - విప్పర్ల రెడ్డిపాలెం- గుంటూరు.

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారాలు. నా వయస్సు 18 సం.లు నేను గతంలో ఒకరిద్దరు వేశ్యలతో నాలుగైదు సార్లు రతిలో పాల్గొన్నాను. అంతే ఆనాటినుంచి ఈనాటి వరకు నాకు అంగం స్తంభించకుండ పోయింది. నాకు ఇటీవల పెండ్లి చేయాలని సంబంధాలు చూస్తున్నారు. తెలిసి తెలిసి ఒక అమ్మాయి జీవితం పాడు చేయలేను. నాకు అంగం గట్టి పడకపోతే నేను పెళ్ళిచేసుకొని ఆ అమ్మాయిని ఎలా సంతృప్తి పరచగలను ?

జవాబు : తెలిసీ తెలియని వయసులో పెద్దలకు తెలియకుండ తప్పు పనులు చేసేవారికి ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదురవుతుంది. దీక్షతో చదువుకొనిగాని, ఏదైనా పని నేర్చుకొనిగాని పైకి రావలసిన వాడివి, చిన్న తనంలోనే వేశ్యలతో కలవటం నువ్వుచేసిన పెద్ద పొరపాటు. ఇలాంటి బుద్ధిలేని పనులు మరోసారి చేయకు. కామశాస్త్రం గురించిన అవగాహన, అంత వయస్సు నీకు లేకపోవటం వల్ల, అసహ్యమైన వాతావరణంలో పరిచయంలేని ప్రదేశంలో, దుర్వాసన, కంపు కొట్టే వేశ్యల దగ్గర ఏ మనిషికైనా సక్రమంగా అంగం స్తంభించదు. అలాంటి పరిస్థితిలో తొలి అనుభవం చూసిన వాడు నిజంగానే నపుంసకు డవుతాడు. అనవసరమైన భయాలు, ఆందోళనలు కలుగుతయ్. ఆత్మ విశ్వాసం లోపిస్తుంది. రతికార్యం అనేది పశువుల్లాగా ఒకరిమీద ఒకరుపడి దొర్లేదికాదు. రతికి ప్రేరణ ప్రేమ, ఆత్మీయత, చక్కటి రూపం స్పర్శానుభూతి, ముద్దు, ముద్దు మాటలు నయగారాలు. ఇవి సహజమైన అంగస్తంభనకు మూలకారణాలు. ఇవేమిలేని వేశ్యదగ్గర కేవలం అసహజ మైన అంగస్తంభనతో రతి మొదలు పెడితే అది అస్తవ్యస్తంగానే వుంటుంది. కాబట్టి జరిగిన విషయం గురించి పదే పదే ఆలోచించి చిన్న విషయాన్ని పెద్దది చేసుకున్నావు. నీలో మానసిక లోపమేగానీ, శారీరక లోపమేమీ లేదు. ధైర్యంగా పెళ్ళి చేసుకో. భార్య దగ్గర నీరతి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

ఇది నీకు ఒక్కడికి ఇస్తున్న సమాధానం కాదు. నీలాంటి ఎందరో యువకులు ఇలాంటి భయాలతోనే అల్లాడుతున్నారు. వాళ్లందరు కూడా ఈ సమాధానం చదివి ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుకొని ఆరోగ్యంపొందాలని ఆనందంగా జీవించాలని కోరుతున్నాము.

వి.బి.యస్. ప్రసాద్. రేలంగి

ప్రశ్న : ఎడిటర్‌గారికి నమస్కారం నా వయసు 45 సం.లు మధుమేహంతో బాధ పడు తున్నాను. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతూ వుంటే విపరీతమైన నీరసము, లైంగిక బలహీనత కలుగుతున్నయ్. మధుమేహం కంట్రోల్ కావటానికి ఆయుర్వేద మార్గాలు తెలుపండి.

జవాబు: శ్రీ ప్రసాద్‌గారికి ఆరోగ్యమస్తు ! మీరు, మర్రిచెట్టుకు మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ చేసి మీ బాధ దానితో చెప్పి, మాను బెరడు తెచ్చుకోండి. రోజూ రాత్రిపూట 1 గ్లాసు నీళ్ళల్లో 1 బెత్తడు వెడల్పు పొడవు గల మర్రె బెరడు ముక్కవేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టండి. ఉదయంపూట చిన్నమంట మీద సగానికి మరగబెట్టండి. చల్లారిన తరువాత ఆ ముక్కతీసి పారవేసి, కషాయం వడపోసుకొని, ఉదయం పావుగ్లాస్, రాత్రికి పావుగ్లాస్ కషాయం తాగండి. తరువాత రోజు ఉదయం బ్రష్ చేయగానే 25 తులసి ఆకుల రసంలో 1 టీ స్పూన్ తేనె కలుపుకొని తీసుకోండి. రాత్రి నిద్రపోబోయే ముందు త్రిఫల చూర్ణం 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా కొంచెం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో తీసుకోండి.

ఆహారం:- శనగపిండి, గోధుమపిండి, బార్లీగింజల పిండి, సమాన భాగాలుగా కలుపుకొని , రొట్టె చేసుకోండి. రొట్టె చేసేటప్పుడు పిండిలో తగిన మోతాదుగా దోరగా వేయించిన వాము, జీలకర్ర, మిరియాలు కలిపి దంచుతున్న పొడిని, కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకోండి.

రొట్టెలోకి పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, కాకరకాయ కూర, ఆవునెయ్యి, కలుపుకొని తినండి. రోజుకు అరలీటరు ఆవుపాలు తాగండి. ఆవునెయ్యి ఆవుపాల వల్ల కొవ్వురాదు. రొట్టెలుకూడా ఆవునెయ్యితో కాల్చుకోండి. ఈ ఆహారం ఔషధాలు నాలుగు వారాలు తీసుకున్నాక టెస్ట్ చేయించుకోండి. మధుమేహం కంట్రోల్ అవుతుంది. నీరసం లైంగిక బలహీనత హరించిపోతయ్. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఏర్పడుతుంది. మళ్ళీ లెటర్ రాయండి.

వినోద్‌కుమార్ - హైదరాబాద్.

ప్రశ్న : శ్రీయుత ఎడిటర్ గారికి నమస్కారం. నా వయసు 18 సం.లు. నేను చాలా పొట్టిగా వుంటాను. నా ముఖం నిండా మొటిమలున్నయ్. ఈ సమస్యలతో నాకు బ్రతకటమే అనవసరం అనిపిస్తుంది. జీవితమే దండగ అనిపిస్తుంది. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : చిరంజీవి వినోద్‌కు ఇష్టఫల సిద్ధిరస్తు కేవలం పొట్టిగా వున్నంత మాత్రాన మొటిమలు వచ్చినంత మాత్రాన బ్రతకటం అనవసరం అనుకోవటం నీ అమాయకత్వం, మూర్ఖత్వం. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు మాని, చదువులో బాగా శ్రద్ధ చూపించు. కేవలం పొడుగ్గా అయినంత మాత్రాన ఏమీ సాధించలేవు. పొట్టిగా వున్నందువల్ల సాధించలేకపోవు. మొటిమలు నీవయసులో రావటం సహజం. శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకుండ కొవ్వు పదార్థాలు తింటూ వుంటే మొటిమలు వస్తయ్. దానికి చింతించవలసిన అవసరంలేదు.

పొడుగు పెరగటానికి ఔషధం నువ్వు తయారుచేసుకోటం కష్టం మా వద్దకు వచ్చి తీసుకో. మొటిమలకు మన పత్రికల్లో కొన్ని వందల సులభమైన మార్గాలు రాశాము. అవి వంటింట్లోనే వుంటయ్. చేసుకొని వాడుకోవచ్చు. అవసరమైతే అది కూడా మేమిస్తాము. నువ్వు ఈ పనికిమాలిన ఆలోచనలు మాని బాగా చదివి తల్లిదండ్రులకు మంచిపేరు తీసుకురా. ఒకసారి వచ్చి కలువు.

ఉత్సాహవంతులైన యువతీ యువకులు కావలెను

ఇంటింటికి తిరిగి, మన ఆయుర్వేద మాసపత్రికను, సంవత్సర సంచికను అమ్ముటకు, రాష్ట్రనలుమూలలనుంచి యువతీ, యువకులను ఆహ్వానిస్తున్నాము. వీరితో పాటు పత్రికకు వ్యాపార ప్రకటనలు సేకరించగలవారు, అనుభవజ్ఞులు సంప్రదించండి.

ఫోన్‌ద్వారా కానీ, లెటర్ ద్వారా గానీ వెంటనే కాంటాక్ట్ చేయండి. ఈ వృత్తి కేవలం మీ జీవనోపాధికే కాక మానసిక సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. పుణ్యం, పురుషార్థం సిద్ధింపచేస్తుంది.

-ఎడిటర్





జాబులు  జవాబులు

ఎడిటర్
వెన్నెశ్వరి

సునీల్. సికింద్రాబాద్

ప్రశ్న : నా వయస్సు 17 సం.లు నాకు ఆడవారికి లాగా రొమ్ములు వచ్చాయి. డాక్టర్‌లు ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. ఆపరేషన్‌కు మా వద్ద డబ్బులేదు. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. నాకు మరో సమస్య వుంది. నేను 10 వ తరగతిలో 500 మార్కులతో పాసయ్యాను. కాని ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరంలో అన్ని సబ్జక్టు ఫెయిు లయ్యాను. నాకు మనసు నిలకడగా వుండటంలేదు. ఎప్పుడు స్త్రీల గురించే ఆలోచన. వారిని కలవాలి .వారితో సుఖం అనుభవించాలని 24 గంటలు అనిపిస్తుంది. నా మనసునుంచి ఈ భావాలు తొలగిపోయేలా మందుచెప్పి, నా భవిష్యత్తుకు పునాది వేయ్యండి.

జవాబు : నువ్వు, నీలాంటి ఎంతోమంది యువతీ, యువకులు, ఈనాటి సినిమా, టీ.వి.ల ప్రభావంతో, చెడు సాహిత్యాన్ని యువతరం మెదళ్ళలోకి ఎక్కిస్తున్న అనేక చెత్త పత్రికల ప్రచారంతో సర్వనాశనం అవుతున్నారు. మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టి, రోజు ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు పడుతున్న అష్టకష్టాలు తెలిసి, ఆ కష్టాల నుంచి బయటపడాలని, బిడ్డలకోసం తల్లిదండ్రులు పడుతున్న బాధలనుంచి విముక్తి పొందాలని, రాత్రింబవళ్ళు వేరేధ్యాసలేకుండ కష్టపడి చదివి, ఉన్నతమైన భవిష్యత్‌ను రూపొందించుకొని స్వంత ఇంటికి, సమాజానికి, దేశానికి పేరు ప్రఖ్యాతలు తేవాల్సిన నీలాంటి ఎందరో యువతీయువకులు ఇలాగే దారితప్పి అందమైన జీవితాన్ని అంధకారం చేసుకొంటున్నారు. ప్రేమ, కామం, వ్యభిచారం శారీరక సుఖం, ఇవన్నీ యువతరానికి పుట్టే రాచపుండ్లు, ఆ వూబిలో పడిన వాడెవడూ ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన జీవితాన్ని నిర్మించుకోలేడు. వాటి గురించి ఆలోచించటానికి, అనుభవించటానికి, ముందు ముందు బోలెడు వయసుంది. కాబట్టి పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు కట్టిపెట్టు. ఒకసారి ఆదివారంనాడు మా వద్దకు వస్తే నీకు ఫీజులేకుండా, మెడిటేషన్ నేర్పిస్తాము. దాని ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత ఏకాగ్రత అలవడతయ్. నీ శారీరక సమస్యకు గూడా ఔషధం ఇస్తాం. డబ్బులేదని బాధపడకు. నీ జీవితాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దుకో. ఫోన్ చేసి వచ్చికలువు.

పి.వి.జి. రాజు. - విశాఖపట్నం

ప్రశ్న: నా వయస్సు 22స.లు ఇంకా పెళ్ళికాలేదు. సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువగా వున్నయ్. అయినా ఇప్పటివరకు ఏ స్త్రీతో అనుభవం పొందలేదు. సెక్స్ కావాలని శరీరం ఆరాటపడు తుంది. అయితే నా అంగం బాగా చిన్నదిగా వుంటుంది. దీనివల్ల సెక్స్‌లో పాల్గొనేటప్పుడు ఏవైనా బాధలుంటయ్యేమోననే భయం ఎక్కువైంది. నా మిత్రులు, అంగం చిన్నదిగా వుంటే సంసారం చెయ్యలేరు అంటున్నారు. నాకు తగిన సలహా గానీ, మందు గానీ చెప్పండి.

జవాబు : రాజుకు ఆశీస్సులు. నీ సందేహం కేవలం అనుమానమేగానీ, అనారోగ్యం కాదు. ఎవరికైనా పుట్టుకతోటే అవయవాల నిర్మాణం జరుగుతుంది. వయసును బట్టి ఎత్తును బట్టి జీవకణాల సారాని బట్టి అవసరమైన మేరకే అవయవాలు ఎదుగుతయ్. అసలు అంగం యొక్క, పొట్టి, పొడవులతో సెక్స్‌కు సంబంధంలేదు. సెక్స్ సంతోషానికి కావలసింది బలమైన కోరిక, శారీరక ఆరోగ్యం. అనువైన వాతావరణం, ఆకర్షణీయమైన భార్య ఇవే ముఖ్యం గానీ అంగం పొడవుగా వుంటే ఎక్కువ ఆనందం, పొట్టిగా వుంటే తక్కువ ఆనందం అనేది వుండదు. అనవసరమైన ఆందోళనలుమాని హాయిగా పెళ్ళి చేసుకో. భార్యతో నీ సంసార జీవితం ఆనందంగా సాగుతుంది. పెళ్ళిలోపు తొందరపడి పనికిరాని స్నేహితుల మాట విని ఏ వేశ్యదగ్గరకో వెళ్ళావంటే లేనిపోని ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకుంటావు. నా మాట మీద విశ్వాసంతో హాయిగా పెళ్ళిచేసుకో.

శ్రీహరి - హైదరాబాద్

ప్రశ్న : అయ్యా ! నా భార్య వయస్సు 38 సం.లు ఆమెకు మానసికమైన రోగం. ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచిస్తూ వుంటుంది. బయటకు చెప్పదు. ఆమెలో ఆమె నవ్వుకోటం తల అటూ ఇటూ తిప్పటం చేస్తుంది. అడిగితే ఏమీ చెప్పదు. తన పనులు తాను చేసుకొంటుంది. రాత్రుల్ళు సరిగా నిద్ర పోదు. దయచేసి ఏదైనా మార్గం సూచించండి.

జవాబు : శ్రీహరిగారికి శుభమస్తు. మీ శ్రీమతికి, తులసి ఆకులతో తీసిన రసాన్ని నుదురుకు, తలకు రాయాలి. లోపలికి

గూడా ఉదయం పరగడుపున తులసి రసంతో తేనె కలిపి రెండు చెంచాల మోతాదుగా తాగించాలి. ఎక్కువ రసం వుంటే మెడకు వెన్నుపూసకు గూడా రాయటం చాలామంచిది. దీంతోపాటు బ్రాహ్మీఘృతమ్ అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని వాడాలి. తులసి వల్ల వేడి చేయకుండ, రోజూ రెండుపూటలా బార్లీ జావ తాగాలి. ఇంకా తలకు రోజూ రెండు పూటలా వుట్టి పట్టీవేయాలి. కఫాన్ని పెంచే పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు వాడటం ఉత్తమం. ఇవి మీ వల్ల కాకపోతే ఒకసారి ఆమెను తీసుకొస్తే తగిన సలహా పొందవచ్చు.

శర్మ – హైదరాబాద్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నమస్కారాలు. నా వయస్సు 31 సంవత్సరాలు. నాకు శీఘ్రస్ఖలనం అవుతుంది. సంభోగంలో పాల్గొన్న గంట తరువాత మళ్ళీ సంభోగం చేద్దా మంటే అంగం స్తంభించటం లేదు. రోజూ రెండుసార్లు భార్యని సుఖ పెట్టలేని వారి బ్రతుకు వ్యర్థం అనిపిస్తుంది. ఒకోసారి చావాలని పిస్తుంది. తగిన మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : మీకు కనీసమైన కామ శాస్త్ర విజ్ఞానం లేకపోవటం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చింది. మీ ఆలోచనలు అపసవ్యంగా వున్నయ్. శ్రీఘ్ర స్ఖలనం నివారించుకోటానికి మినుప సున్నుండలు, తీపి వంటకాలు, అశ్వగంధాది లేహ్యం వాడితే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది. కానీ రోజు రెండుసార్లు రతి చేయాలనే కోరిక సరైంది కాదు. అది ఒక రూల్‌గా పెట్టుకుంటే జరిగేదికాదు. రెండుసార్లు చేస్తేనే భార్య సంతృప్తి పడుతుందనుకోవటం కూడా తప్పు. వీర్యం మగవాడికి శక్తిని, తేజస్సుని, ఓజస్సుని ఇస్తుంది. దాన్ని పరిమితంగా వాడుకోవాలని మహర్షులు సూచించారు. మనదేశ వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి, వేసవికాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో వారం రోజులకు ఒకసారి, శీతాకాలంలో ప్రతిరోజూ ఒకసారి రతిక్రీడల్లో పాల్గొన వచ్చని శాస్త్రం నిర్ధారించింది. ఇలాచేస్తూ వుంటే మగవాడికి చివరి నిమిషం వరకు మగతనం నశించదు. అలాగాక మీరు కోరినట్లుగా అన్నీ కాలాలలో రోజూ రెండుసార్లు రతిచేస్తే వయసు పెరిగే కొద్దీ వీర్యపుష్టి, నరాలశక్తి తగ్గిపోయి. నెలకు ఒకసారి కూడా సెక్స్‌లో పాల్గొనలేని స్థితి వస్తుంది. ఒక వస్తువైనా, శరీరమైనా పరిమితంగా, వాడుకున్నప్పుడే ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తుంది. కాబట్టి మీ అనవసరమైన ఆందోళనకు స్వస్తి చెప్పండి. అలాగాకుండ ఇంకా మీకు రోజూ రెండుసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొనాలనే తపనవుంటే ఎన్నెన్నో రసాయన, వాజీకరణ ఔషధాల గురించి ఆహారం గురించి మన సంవత్సర సంచికలో వ్రాయ బడివున్నయ్. వాటిని అనుసరించి మీ కోరికను తీర్చుకోండి. అంతేగాని ఈ చిన్న సమస్య కోసం చావాలనే వెర్రి ఆలోచనకు తావు ఇవ్వద్దు. సెక్స్, జీవితంలో ఒక భాగమే కాని, జీవితమే సెక్స్‌కాదు.

కామేశ్వరావు – గుంటూరు

ప్రశ్న : ఎడిటర్ గారికి నమస్కారం. నా వయస్సు 35 సం. నా భార్య వయస్సు 30 సం.లు ఆమెకు పిల్లలు పుట్టిన తరువాత స్థనాలు బిగువు కోల్పోయి క్రిందకు జారినయ్. చూడటానికి ముసలివాళ్ళ చన్నుల్లా వుంటయ్. ఆమెతో సంభోగం చేయాలంటేనే ఇబ్బందిగా వుంది. ఎత్తైన వక్షస్థలం వున్న స్త్రీలను చూస్తే మనసు చంచలం అవుతుంది. వారిలాగే నా భార్య స్థనాలుగూడా నిండుగా ఆకర్షణీయంగా మారే ఔషధాలు తెలిపి పుణ్యం కట్టుకోండి. నాకిది పెద్ద మనోవేదన అయింది.

జవాబు : సరైన పౌష్టికాహారం తీసుకోని స్త్రీలకు, కాన్పుల తరువాత స్థనాలు జారిపోతుంటయ్. అంత మాత్రాన్నే భార్య మీద అసహ్యత పెరగకూడదు. భార్య మీద వుండవలసింది ప్రేమ, మమకారమే గాని కామం, వ్యామోహం కాదు. అయినా మీ కోరిక మేరకు స్త్రీలకు జారిన చన్నులను బిగువుగా మార్చే ఔషధం చెబుతాను. అనుసరించి ఆనందాన్ని పొందండి. వాకుడుకాయలు చూర్ణం, ఉత్తరేణి చూర్ణం, దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం, పిప్పళ్ళ చూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం, ఆవాలచూర్ణం, గ్రంధి తగరచూర్ణం, చెంగల్వకోష్ఠ చూర్ణం ఇవన్నీ సమ బాగాలుగా దంచి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి, ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని మేకపాలతో కలిపి పేస్ట్‌లాగా నూరి, దాన్ని జారినచన్నులమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే అతిత్వరగా జారిన స్థనాలు దృఢములై కన్యకుచములవలె రూపుదిద్దుకుంటయ్.

మణి – ఆదిలాబాద్

ప్రశ్న : ఎడిటర్‌గారికి నమస్కారం. నాకు స్తనాల్లో గడ్డలు వచ్చినవి. స్థనాలు వాచి, పోటుగా వుంటుంది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడి వాడి విసుగెత్తి పోయాను. ఇంక డబ్బు ఖర్చు పెట్టలేము. ఆయుర్వేదంలో ఏదైనా సులభమార్గం చెప్పండి.

జవాబు : నల్ల ఉమ్మెత్త వేళ్ళు, పసుపు ఈ రెండు సమభాగాలుగా మెత్తగా నూరి ఉడకబెట్టి, గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు స్థనాలమీద లేపనం చేస్తూవుంటే స్థనాలవాపు, మంట, పుండ్లు హరించి పోతయ్.

జాబులు - జవాబులు



ఎడిటర్

స్వాతి – హైదరాబాద్

ప్రశ్న : ఆర్యా ! నమస్కారములు నాకు కాళ్ళు మీద చేతులమీద, మగవాళ్ళకు లాగ వెంట్రుకలు వస్తున్నయ్. ఎన్ని రకాల హెయిర్ రిమూవర్స్ వాడినా ఫలితంలేదు. ఇంకా ఎక్కువగా వస్తున్నయ్. ఏదైనా మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : స్వాతికి శుభాశీస్సులు, నీవు ఏదైన హెయిర్ రిమూవర్‌తో వెంట్రుకలు తీసిన తరువాత కురసానివాము అనే దినుసును మంచినీళ్ళతో మెత్తగా గంధంలాగా నూరి సిద్ధం చేసుకున్న ఔషధాన్ని, వెంట్రుకలు తీసి వేసిన చోట బాగా అప్లైచేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తూ వుండాలి. మళ్ళీ వెంట్రుకలు వచ్చిన తరువాత తీసివేసి ఇలాగే చేయాలి ఇట్లా చేస్తూవుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. నీ సమస్యకు తగిన మందు మావద్ద అతిత్వరలో తయారుకాబోతుంది. నీవు ఒకసారి వచ్చి కలువు.

రామచంద్ర కుమార్ – హైదరాబాద్

ప్రశ్న : ఎడిటర్ గారికి నమస్కారాలు, నావయసు 22 సం. వివాహమై మూడు సం.లు అయ్యింది. నేను కొత్తల్లో, నాభార్యతో రోజు అనేకసార్లు బహిష్టు సమయంలో కూడా సంభోగంలో పాల్గొన్నాను. తరువాత క్రమంగా నాలో సెక్స్ బలహీనత ప్రారంభమైనది. ఇప్పుడు నెలకు ఒకసారిగూడా అంగం స్తంభించటంలేదు. నాభార్య నామీద అసంతృప్తితో, విడాకులు ఇస్తాననిచెప్పి పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది. నాకు పరువు పోయింది. తగిన మార్గము చెప్పి నన్ను కాపాడమని శరణు వేడుకొంటున్నాను.

జవాబు : రామచంద్ర కు శుభమస్తు. జరిగిన పొరపాటుగురించి పదేపదే తలచుకొని బాధపడుతూవుంటే రోగం ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. ముందు ఈ సమస్యల నుంచి తప్పకుండా బయటపడతాను అనే ఆత్మ విశ్వాసం పెంచుకో. తాత్కాలికంగా సంభోగం చేయలేనంత మాత్రాన విడాకులిస్తానని వెళ్ళిపోవటం, ఆమె గురించి నువ్వు బాధపడటం సరైనదికాదు. ఆమె ఎక్కడికి పోదు. మళ్ళీ నీవద్దకే వస్తుంది. ఈ లోగా నీఆరోగ్యాన్ని సరిచేసుకో నీలో శుక్రం క్షీణించటం వల్ల అంగస్తంభనకు అంతరాయం కలిగి వుంటుంది. అందువల్ల శుక్రాన్ని పెంచే అనేక సులభ పద్ధతుల గురించి మన పాత పత్రికలలోను, సంవత్సర సంచికలోను వందలాది మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. వాటిని అనుసరించి ఆరోగ్యం పెంచుకో. ఇంకా అనుమానాలుంటే ఒకసారి వచ్చి కలువు.

సురేష్ – హైదరాబాద్

ప్రశ్న : నావయసు 16 సం. నాకు ముఖం మీద మచ్చలు, మొటిమలు వచ్చినయ్ వాటివల్ల బాగా చదవలేక పోతున్నాను దాంతో పాటు తెల్ల వెంట్రుకలు వస్తున్నయ్. ఈ సమస్యలతో నా చదువు సాగటం లేదు.

జవాబు : సురేష్‌కు విద్యాప్రాప్తిరస్తు. నీ వయసులో ముఖం మీద మొటిమలు, మచ్చలు రావటం సహజమే. అంతమాత్రాన చదువు సరిగా సాగలేదనటం నీ తెలివి తక్కువతనం. తులసి ఆకులు ఇరవై, ఒక హారతి కర్పూరం బిళ్ళ కలిపి మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, రాత్రిపూట ముఖానికి లేపనం చేసుకో. ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడుక్కొంటూ వుంటే మొటిమలు మచ్చలు పోతయ్. తెల్ల వెంట్రుకలు నిరోధించటానికి మన సంవత్సర సంచికలో అనేక సులభమార్గాలున్నయ్. ఆ సంచిక తీసుకొని అందులో వున్నట్లుగా ఆచరించు.

రాజేందర్, వరంగల్లు

ప్రశ్న : అయ్యా ! నా వయసు 26 సం. నాకు నిద్రలో పెద్ద శబ్దంతో గురక వస్తుంది ఆశబ్దానికి మా తల్లిదండ్రులే నా పక్కన పడుకోలేక పోతున్నారు. త్వరలో పెళ్ళి కాబోతుంది వచ్చే అమ్మాయి నా గురక దెబ్బకు భయపడుతుందేమోనని బాధపడుతున్నాను.

జవాబు : నీకు శరీరంలో అధికంగా కొవ్వు చేరటం వల్లగానీ, కఫం చేరటం వల్లగానీ, గురకవస్తూ వుండి వుంటుంది. ముందుగా ప్రాణాయామం, వ్యాయామం మొదలు పెట్టు, వాటితోపాటు త్రిఫల చూర్ణం కొనుక్కొని, ఉదయం పూటపరగడుపున అరటిస్పూన్ చూర్ణం 1 టీస్పూన్ తేనెతోటి తీసుకో. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కూడా అలాగే చెయ్యి. నిద్రలో వెల్లకిలా పడుకోవటం మానుకో. ఎడమపక్కకు తిరిగి నిద్రపోవటం అలవాటు చేసుకో.

పురుషోత్తం – మౌలాలి

ప్రశ్న : అయ్యా నావయసు 18 సం. ఇంటర్ చదువుతున్నాను. ఫ్రెండ్స్‌తో సెక్స్‌గురించి మాట్లాడినా, హస్త

ప్రయోగం చేసినా, వెంటనే వీర్య స్కలనం అవుతుంది. ఇలా అయితే స్త్రీకి సుఖం వుండదని నా ఫ్రెండ్ చెప్పాడు. నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే సంసారానికి పనికి రానని చెప్పాడు. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. నాపేరు పురుషోత్తం పేరుకుతగినట్లుగా ఉండాలని కోరుచున్నాను.

జవాబు : నువ్వు పురుషోత్తముడివి కావాలంటే ఇలాంటి పనికిమాలిన వెధవ పనులు చేయకూడదు. ఇంటర్ చదివే నీకు, నీ దృష్టి అంతా చదువు మీద వుండాలిగాని, సెక్స్ గురించి, ఆలోచన ఎందుకు ? ఆ ఆలోచనల వల్లే నువ్వు హస్త ప్రయోగానికి బానిసైపోయావు. నీలో ఎలాంటి అనారోగ్యం లేదు. నీ మనసుకే చెడు బుద్ధి పుట్టింది. ఆ బుద్ధి మార్చుకొని, బాగా చదివి, నీ కుటుంబాన్ని నీ జీవితాన్ని తీర్చుదిద్దుకో. అప్పుడు నిజంగా పురుషోత్తముడివి అవుతావు. అలా కాకుండ ప్రస్తుతంలాగే ప్రవర్తిస్తే ఎందుకూ పనికిరాని చవట అవుతావు. ఒకసారి వచ్చినన్ను కలువు ముందు నీ బుద్ధి శుద్ధి చేయాలి.

సుమలత - భద్రాచలం

ప్రశ్న : ఆయుర్వేదమహర్షి గారికి , ఆర్యా! నావయసు 18 సం.నాకు చిన్న తనంనుంచి నుదురుమీద పుట్టు మచ్చవుంది. ఇప్పుడూ అదేసైజులో వుంది. కానీ దాని మీద వెంట్రుకలు వస్తున్నయ్ ఆలావస్తే భవిష్యత్తులో అక్కడ క్యాన్సర్ పుండు వస్తుందని కొందరు చెప్పారు. ఏదైనా సరైన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : సుమలతకు శుభాశీస్సులు. ఈ శీర్షికలో మొదటి ప్రశ్నకు ఇచ్చిన జవాబును, నువ్వు అనుసరించు. కొంత కాలం చేసిన తరువాత మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయి.

పి.యల్. నారాయణ మూర్తి-గగనగూడెం

ప్రశ్న : ఆర్యా ! నాకు మతిమరుపు, అధిక శరీర బరువు, కీళ్ళ నొప్పులు, శరీరంపై మచ్చలు, మూత్ర సమస్య మొదలైనవి వున్నయ్ సిగిరెట్లు తాగుతాను. అప్పు డప్పుడు బ్రాందీ, విస్కీ తీసుకుంటాను. నేను ఆర్థికంగా స్థితిపరుడనుకాను. నాయందు దయ ఉంచి తగిన సలహాలు ఇవ్వండి.

జవాబు : నారాయణ గారికి శుభమస్తు మీసమస్యలన్నిటికి తగిన సులువైన మార్గాలు మన సంవత్సర సంచికలో వున్నయ్. ఆసంచిక తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి. పత్రికద్వారా మీ సమస్యలకు సమాధానం రాయటం కష్టం. మీరు వీలుంటే ఒక్కసారి ఆదివారంనాడు ఉదయానికి హైదరాబాద్ వచ్చి కలవండి ఫోన్ ద్వారా టైం తీసుకొని రండి.

పాఠకులకు - ఆయుర్వేద పాఠాలు - 1

పాఠకులకు ఆయుర్వేద పాఠాలు నేర్పాల్సిన అవసరం ఏమిటి ? అనే అనుమానం చాలామందికి రావచ్చు. రావటం సహజంకూడా. ఎందుకంటే తను చదివిన, తనునేర్చుకున్న ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగోప్యంగా దాచిపెట్టి వ్యాపారం చేసుకొంటూ, అసహాయులు, అమాయకులు, అనారోగ్యవంతులు అయిన కోట్లాది ప్రజానీకాన్ని. దోపిడీ చేస్తున్న వైద్యులు, వైద్యవిధానాలు, వ్యాపారసంస్థలు పెరిగిపోయిన ఈ కాలంలో, ఎవరైనా మాలాంటి వాళ్ళు, ప్రజలకు అవసరమైన ప్రతి విషయాన్ని బహిరంగపరుస్తుంటే, వీళ్ళకేదో స్వార్థం లేకపోతే ఎందుకు వైద్యరహస్యాలను బయటపెడతారు అనే అనుమానం అనేకమందికి వస్తుంది. నిజమే, మాకు స్వార్థం వుంది. ఏమిటా స్వార్థం అంటే, ప్రతిమనిషి, ప్రతికుటుంబం ఆయుర్వేద విజ్ఞాన చంద్రికలతో, ధన్వంతరి భగవానుని కరుణాకటాక్షవీక్షణాలతో చక్కటి ఆరోగ్యంతో, పచ్చని సంసారాలతో పదికాలాలపాటు పిల్లాపాపలతో హాయిగా జీవించాలి. మన తాతముత్తాతలైన ప్రాచీనభారతీయ ఆయుర్వేదమహర్షులు, కుల మత, వర్ణ,వర్గ, భేధాలు లేకుండ సకలమానవ కల్యాణం కోసం సృష్టించిన దేశీయ వైద్యరహస్యాలను ప్రతి మనిషి పరిమితంగానైనా తెలుసుకొని చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలను తానే పరిష్కరించుకొంటూ, అసలు ఏ వ్యాధులు రాకుండ, తనను, తనకుటుంబాన్ని కాపాడుకొంటూ, తద్వారా సమాజాన్ని రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేయాలనేదే మాస్వార్థం. ఇంటిలోను, ఇంటిచుట్టూ వుండే అమృత తుల్యమైన దినుసులతోటి, మూలికలతోటి ఏ వ్యాధులు రాకుండ, ఏ వ్యాధైనా వస్తే అతిసులువుగా తగ్గించుకొనే అవకాశం వుండికూడా, ఆరహస్యాలు తెలియక స్వార్థపరులైన, ధన పిసాసులైన వైద్యులచుట్టూ తిరుగుతూ తమ జీవనసౌభాగ్యాన్ని, మాధుర్యాన్నే కోల్పోతున్న మా ప్రియమైన భారతీయ సోదరీ సోదరులందరికీ, అర్థమయ్యేటట్లుగా, అరటిపండు వలచి నోట్లో పెట్టినట్లుగా ఆయుర్వేద అమృతాన్ని పంచి పెట్టాలన్నదే మా ఆశ, ఆశయం. ఈ ఆశయం ఎంతకష్టమైనదైనా, ఎంత కఠోరమైనదైనా మా ఆఖరిశ్వాస విడిచేవరకు, వెనక్కు తిరగకుండ, వెన్ను చూపకుండ నిరంతర కృషిచేస్తామని ఆత్మసాక్షిగా ప్రమాణంచేస్తూ పాఠాలు మొదలు పెడుతున్నాము.



జాబులు - జవాబులు

శ్రీలత - ప్రొద్దుటూరు

ప్రశ్న: మహర్షి గారికి నమస్కారాలు. అయ్యా! మా ఆయన వయసు 42 సం.లు 8 సం. నుంచి కడుపు గుమ్మడికాయలాగా ముందుకొచ్చింది. అపానవాయువు విపరీతంగా పోతుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ అంటున్నారు. మాకు సరైన మార్గం చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.

జవాబు: శ్రీమతి శ్రీలతకు శుభాశీస్సులు వాము 100 గ్రా, ఆవునెయ్యి 100గ్రా. పటికబెల్లం100 గ్రా, తెచ్చుకో. ముందుగా వాముని శుభ్రం చేసి దోరగా వేయించి పొడిచేసి జల్లెడబట్టు. అలాగే పటికబెల్లం దంచి పొడిచేసి పెట్టుకో. తరువాత ఆవునెయ్యి పొయ్యిమీద పెట్టి కాచి దించి వామును, పటికబెల్లాన్ని ఆవునెయ్యిలో కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ కలుపు. వాము లేహ్యం తయారవుతుంది. ఇది రోజూ రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత 10గ్రా మోతాదుగా మీవారితో తినిపించు. నువ్వుకూడా తిను. గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్. రోజూ సాయంత్రం స్నానం చేయబోయేముందు ఆవనూనె పొట్టకు రుద్దు. క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. ఇది చేసే ముందు ఒకసారి విరేచనాలకు వెయ్యి.

యమ్ వెంకట్ - నిజామాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : అయ్యా మహర్షిగారూ నా వయస్సు 18 సం.లు నాకు మూత్రంలో వీర్యం పోతుంది. ఇంటర్ చదువుతున్నాను. ఇలాపోతే రేపు నీ పెళ్ళాం నీతో కాపురం చెయ్యదు అప్పటికి నీలో వీర్యం అంతాపోయి సంసారం చెయ్యలేవు అని నా స్నేహితులు భయపెడుతున్నారు. ఏం చెయ్యమంటారు? ఏ మందు వాడమంటారు ?

జవాబు : వెంకట్‌కు ఆరోగ్యమస్తు ! నీ వయసులో వీర్యం పోవటం సహజమే గానీ అసహజం కాదు. దానివల్ల ఏమీ బలహీనతరాదు. ఎవరో తెలిసీ తెలియని వాళ్ళ చెప్పిన మాటలు నమ్మి నువ్వు భయపడ్డావు. నా మీద నమ్మకంతో లెటర్ రాశావు కాబట్టి నేను చెప్పే మాటలు నమ్ము. నీలో ఏలోపమూ లేదు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో వున్నావు. నీ మనసులోనే రోగం వుంది. అది పోగొట్టుకో. రోజూ రెండు పూటలా ఓ వారం రోజులపాటు 1 కప్పు ధనియాల కషాయంలో పటిక బెల్లం(మిస్రీ) కలుపుకొని తాగు. మూత్రంలో వీర్యం పోవటం ఆగుతుంది. స్వప్న స్ఖలనం కూడా తగ్గుతుంది. తరువాత ఆయుర్వేద షాపుల్లో ''అశ్వగంధాది లేహ్యం'' కొనుక్కొని రోజూ రెండు పూటలా ఒక చెంచా లేహ్యం తిని పాలు తాగు. బాగా బలం వస్తుంది. శుభమస్తు.

శ్రీరామ్ - నెల్లూరు

ప్రశ్న : అయ్యా ! నా పరిస్థితి చాలా విషమంగా వుంది. నేను సెక్స్‌లో చాలా వీక్ అయ్యాను. ఎక్కువ సేపు రతి చేయలేకపోతున్నాను. నా భార్యకు భావ ప్రాప్తి కలగటం లేదు. ఆమెకు మూడ్ వచ్చేటప్పటికి నాకు స్ఖలనం అయిపోతుంది. దానివల్ల నా భార్య ఏమీ అనకపోయినా నా మీద నాకే అసహ్యంగా వుంది. బ్రతకటమే అనవసరం అనిపిస్తుంది. నాకు ఇతర చెడు అలవాట్లు లేవు. ఎందుకిలా అవుతుందో అర్థంగావటం లేదు. ఏం చెయ్యమంటారు ?

జవాబు : శ్రీరామ్‌కు ఇష్ట ఫలసిద్ధిరస్తు. ఎక్కువ భాగం సెక్స్ సమస్యలన్ని మానసిక లోపాలేగానీ, శారీరక లోపాలు కాదు. దాంతోపాటు భార్యాభర్తలకు కనీస ప్రాథమిక కామశాస్త్ర విజ్ఞానం లేకపోవటం కూడా ఒక ప్రధాన కారణమే. సెక్స్ అనేది స్త్రీ పురుషుల్లో ఏ ఒక్కరో కోరుకున్నంత మాత్రానా సక్రమంగా జరగదు. రెండు చేతులు కలిస్తేనే శబ్దం వచ్చినట్లుగా రెండు తనువులు, మనసులు వేరే ధ్యాస లేకుండ కామ క్రీడ మీదనే అభిలాష కలిగి వుండాలి. మగవాడు రతిలో ఎప్పుడూ తొందర పడకూడదు. అంగస్తంభించగానే వెంటనే యోని ప్రవేశం చేయాలని ప్రయత్నించ కూడదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ ముద్దులు, గాఢ ఆలింగనాలు చేసుకొంటూ ఒకరి తనువును మరొకరు స్పర్శించుకొంటూ కొంతసమయం గడపాలి. ఇక్కడే మగవాడు జాగ్రత్త పడవలసిన అవసరం వుంది. స్త్రీలో కామం ప్రకోపించే స్థానాలైనా మెడ, చెవులు, గొంతు, చంకలు, వక్షస్థలం, బొడ్డు, కటిభాగం, పిరుదులు, తొడలు ఈ భాగాలన్నీ సుతిమెత్తగా ముద్దులతో స్పర్శలతో స్పృశించాలి. తరువాత స్త్రీకి ప్రధాన కామకేంద్రం అయిన 'క్లిటొరిస్' భాగాన్ని సున్నితంగా వేళ్ళతో నిమరాలి. అప్పుడు స్త్రీకి వివశత కలుగుతుంది. కళ్ళు అరమోడ్పులవుతాయి. అప్పుడు పురుషుడు తన అంగాన్ని యోనిలోకి ప్రవేశపెట్టాలి. ఆతృత ఎంత మాత్రమూ పనికిరాదు. రతి కార్యం ప్రారంభించగానే ఆపకుండ ఉధృతంగా చేయకూడదు. ఎంతో ఓర్పుగా నేర్పుగా స్పర్శాకార్యక్రమం కొనసాగిస్తూనేవుండాలి. కొద్ది సేపు పురుషుడు తన మనసును సెక్స్ మీది నుండి వేరే విషయాల మీదికి మళ్ళిస్తే స్ఖలనం జరగకుండ, అంగస్థంబన తగ్గకుండ

వుంటుంది. ఈలోపుగా స్త్రీకి రెండు లేక మూడుసార్లు వరుసగా భావప్రాప్తి జరుగుతుంది. తరువాత పురుషుడు తాను భావప్రాప్తి పొందవచ్చు. ఈ విధంగా ఒక్కసారి చేయగలిగితే పురుషుడికి తన సెక్స్ సామర్థ్యంమీద తనకే విపరీతమైన విశ్వాసం కలుగుతుంది. ఆ తరువాత ఇక సమస్యే వుండదు. ఇలా చేయండి మీకు శుభం కలుగుతుంది.

వాసవి - మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

ప్రశ్న : మహర్షిగారికి నమస్కారములు. నేను చదువుకుంటున్నాను. సడన్‌గా నాకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. నా పేరుకూడా నేను మరచిపోయే స్థితిలో వున్నాను. ఏం చేయమంటారు.

జవాబు : వాసవికి విద్యావృద్ధిరస్తు ! ఇతర విషయములమీద ధ్యాస పెరిగినప్పుడు చదువువిషయంలో సహజంగానే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. అలాగాకుండ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిందంటే శరీరంలో లోపం వుండి తీరాలి. నువ్వురోజూ ఉదయం పూట 15 తులసి ఆకుల రసంలో కొంచెం తేనె కలిపి తాగుతూవుండు. వరుసగా నలభై రోజులపాటు సరస్వతి ప్రార్థన చేస్తూ 'నాకు బాగా జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలి' అనుకొంటూ నమ్మకంతో చెయ్యి. దాంతోపాటు ఆయుర్వేద షాపుల్లో ''బ్రాహ్మీఘృతమ్'' అనే ఔషధం కొనుక్కుని రెండుపూటలా వాడు. తరువాత మళ్ళీ లెటర్‌వ్రాయి. వీలుంటే సెలవుల్లో ఒకసారి హైదరాబాద్ వచ్చి కలువు. శుభమస్తు.

రామశర్మ - హైదరాబాద్

ప్రశ్న : శ్రీ ఎడిటర్ గారికి నమస్కారములు. నాకు భుజాల వద్ద సురిడి కాయలు వచ్చినవి. ఇవి సమూలంగా పోయే మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : రామశర్మగారికి ఇష్ట సల సిద్ధిరస్తు. మంచి వేపనూనె తెచ్చి రోజూ రెండు పూటలా సురిడికాయల మీద లేపనం చేసి నూనె ఇంకేలా మెల్లగా మర్ధనా చేయండి. దాంతోపాటు పసుపు, బెల్లం, సమానంగా కలిపి దంచి, రోజూ రెండు పూటలా కుంకుడు గింజంత మందును తిని ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగండి ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా సురిడికాయలు హరించి పోతయ్.

విశాల - కర్నూలు

ప్రశ్న : మహర్షిగారికి నమస్కారాలు. మాకు వివాహమై ఐదు సం. లు అయ్యింది. ఇద్దరు పిల్లలు, ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. ఈ మధ్యన మా వారికి తొందరగా వీర్యస్కలనం అవుతుంది. ఆయన్ని మీకు లెటర్ రాయమంటే నాకు సిగ్గు, నువ్వేరాసి కనుక్కో అన్నారు. దీనికేదైనా మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : శ్రీమతి విశాలకు శుభమస్తు. ఇదే సమస్యకు పైన జవాబురాయటం జరిగింది. దాన్ని చదివి పాటించండి. దానితోపాటు ఎక్కువసేపు రతి జరపాలనుకునే స్త్రీ పురుషులు కొన్ని వినూత్న భంగిమలను అనుసరించాలి. ఎప్పుడూ ఒకే విధమైన భంగిమలో సాగే రతి, ఉత్సాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైన జవాబులో తెలిపినట్లుగా స్త్రీకి బాగా కామావేశం కలిగిన తరువాత స్త్రీయే ముందుగా పురుషుడి పాత్ర వహించాలి. ఈ భంగిమని ఉపరతి అని, పురుషాయితము అని అంటారు. వెల్లికిల పడుకున్న పురుషుని పైన స్త్రీ కూర్చొని పురుషుడి లాగా రతికార్యం సాగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మగవాళ్ళకు వెంటనే స్కలనం జరగదు. స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగిన తరువాత స్త్రీ కిందికి వచ్చి పురుషుడు పైకి వచ్చి రతికార్యం సాగించవచ్చు. ఈ విధంగా నూతన భంగిమలను అలవాటు చేసుకోటం ద్వారా శీఘ్రస్కలన సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు.



పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రియ పాఠకులారా !

మీరు ఎంతో ఆదరణతో మన ఆయుర్వేద మాసపత్రికను ముందుకు తీసుకువెళుతున్నందుకు ధన్య వాదాలు. మన పత్రికల్లోని అనేక సులభ చికిత్సలను పాటించేవారు, కొన్ని సులభ ఔషధాలను తయారు చేసుకొని వాడేవారు, వారి వారి అనుభవాలను ఉత్తరాల ద్వారా, మీ పాస్ పోర్ట్ సైజు ఫొటో జతపరచి పంపితే వాటిని మన పత్రికలో ప్రచురిస్తాము. మీ అనుభవాలు మరెంతో మంది పాఠకులకు ఆచరణ మార్గాలై ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తయ్ మరచిపోకండి. వెంటనే జాబులు రాయండి.

ఫోన్ నంబర్ మారింది గమనించగలరు

☎ 3547132

ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు స్వాగతం - సుస్వాగతం

బట్టతల ఉన్నవారు వెంటనే సంప్రదించండి.

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

రిప్లయ్ కార్డులేకుండా జవాబు కోసం రాసే ఉత్తరాలకు సమాధానం రాయటం కుదరదు. తిరుగు జవాబు కావాలనుకున్నవారు తప్పనిసరిగా మీ అడ్రసుతో కూడిన కార్డుగానీ, కవరుగానీ, తప్పకుండా పంపాలి. జవాబు - జవాబులు శీర్షికకు రాసేవారు కార్డు మీద ఆ మాట స్పష్టంగా రాయాలి. ఈ విషయాలు మరువవద్దు.

డా. ముదిగొండ వారి ముచ్చటైన యోగాలు

డా. ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి
G.C.A.M, G.C.I.M, D.M & S.

ఆమవ్యాధులు – కారణాలు

తీసుకొన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణమైనా, ఆహార రస సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవటం, లేక ధాతువులుగా పరిణామం చెందకుండ వుండటమే ఆమ వ్యాధులకు అసలు కారణం. ఈ వ్యాధివల్ల విపరీతమైన ఒళ్ళునొప్పులు, మలం దుర్వాసన కలిగివుండటం, కడుపు ఉబ్బరంగా వుండటం, పేగులు అరవటం, అపాన వాయువు వెలువడక పోవటం, అలసట, బలహీనత, బద్దకం గుండెబరువు, కీళ్ళనొప్పులు, వాపులు, మంటలు, తిమ్మిర్లు మొదలైన అనేక సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

ఆమ ఔషధం

దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి, మిరియాల పొడి, పిప్పళ్ళ పొడి సమభాగాలుగా కలిపి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా వేడినీటితో గానీ తేనెతో గానీ, పంచదార కలిపిన నిమ్మరసంతో గానీ, రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఆమ వ్యాధులు అదృశ్యమౌతయ్.

అజీర్ణ వ్యాధులు

వేళకాని వేళ భోజనం చేయుటం, తిన్నది జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ తినటం చల్లబడిన ఘన పదార్థాలను ఎక్కువగా సేవించటం, టి.వి.లు చూస్తూ మాట్లాడుకొంటూ, పరధ్యానంగా భుజించడం, ఆవేశం ఏడుపు, కావుంవాంఛ, అసూయ మొదలైన కామ, క్రోధ మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాలకు గురియై వున్నప్పుడు భుజించటం, స్నానం చేయగానే భోజనం చేయుటం, మొదలైన కారణాల వల్ల తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాదు.

అజీర్ణ ఔషధం

దోరగా వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం, శొంఠి చూర్ణం మిరియాల చూర్ణం ఈ మూడు సమానభాగాలుగా కలిపి వస్త్ర ఘాలితంచేసి పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా తేనెతోగానీ, వేడి నీటితోగానీ, నిమ్మరసం పంచదార కలిపిగానీ రెండు పూటలా సేవించాలి. ఆహారం తీసుకున్న పది నిమిషాల తరువాత సేవిస్తే మంచిది.

బంక విరేచనాలు

తరచుగా రూపాంతరాలు చెందే సూక్ష్మక్రిముల వల్ల పొత్తికడుపు నొప్పి ఏర్పడి, బంకతో కూడిన విరేచనాలు మాటిమాటికి అవుతుంటయ్.

ఔషధం

ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం, చిత్రమూలం బెరడు చూర్ణం, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం, సైంధవ లవణ చూర్ణం, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలుపుకొని వస్త్ర ఘాలితం పట్టి, ఆ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా మజ్జిగతో గానీ, మంచినీళ్ళతోగానీ అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు మూడుసార్లు వేసుకొంటూ వుంటే బంక విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

నీళ్ళ విరేచనాలు

పిల్లలకు నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతూవుంటే అరచెంచా ఆవాలు మాడ్చి, అందులో అర గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీళ్ళు రోజుకు రెండు,మూడు సార్లు తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

రక్త విరేచనాలు

పెద్ద తెల్ల ఉల్లిగడ్డలు 20గ్రాములు తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి నాలుగు చెంచాల నేతిలో వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత అందులో తగినంత పంచదార కలిపి సేవించాలి. ఇలారోజుకు అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు ఇస్తూవుంటే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

ఆకు పచ్చ విరేచనాలు

తుంగముస్తల చూర్ణం, అతి మధురం చూర్ణం, రుద్రజడ(సబ్జా) ఆకు చూర్ణం, ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి, పూటకు అర చెంచా మోతాదుగా, పంచదార తేనెలతో కలిపి సేవించాలి.

ఆయుర్వేద పాఠకులకోసం అమృతాన్ని మించిన -అతిసులువైన అనుభవ యోగాలు

మూత్రం బొట్లు బొట్లుగా పడుతుంటే

50గ్రా పసుపు చూర్ణం 150గ్రా తేనెలో కలిపి రోట్లో బాగా మర్దించాలి. పూటకు 20గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా, ఆవు పాలు అనుపానంగా సేవిస్తూ వుంటే మూత్రం సాఫీగా విడుదల అవుతుంది.

చర్మవ్యాధులకు

ఒక కప్పుపాలలో మంచి ప్రశస్తమైన వేపనూనె 2 చుక్కలు వేసి, 20గ్రాముల పటికబెల్లం పొడికలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే రక్త శుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు హరిస్తయ్.

పిల్లల అజీర్ణానికి

సోపుగింజలు, పుదీనా ఆకు రెండు సమభాగాలుగా దంచి పెట్టుకొని, పూటకు రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం తేనెతో నాకిస్తూ వుంటే పిల్లల అజీర్ణం హరించి పోతుంది.

ఉదరవ్యాధులు హరించుటకు చిట్కాలు

అతిగా విరేచనాలు అయ్యే మందులు పుచ్చుకోకూడదు- విరేచనాలకు మందులు వాడవలసిన అవసరం వచ్చినప్పుడు, మోతాదు మించకుండ, తేలికగా విరేచనమయ్యే మృదువైన ఔషధాల్నే వాడాలి- తీవ్ర ఔషధాలు వాడితే కడుపు, పేగులు బలహీనమై, ఏ ఔషధాలు పని చేయకుండ, ఎంత సులువైన ఆహారం కూడా జీర్ణం కాని పరిస్థితి వసుంది.



కడుపు పూర్తిగా నిండేటట్లు ఎప్పుడూ భోజనం చేయకూడదు. ఎప్పుడూ కడుపులో నాలుగవ వంతు ఖాళీగా వుంచాలి. స్నానం చేసిన వెంటనే అన్నంతినకూడదు. అన్నం తిన్న వెంటనే సంభోగం కూడా చేయకూడదు. సంభోగం చేసిన వెంటనే భోజనం చేయకూడదు. ఈ నియమాలు పాటిస్తే ఉదర రోగాలురావు.

తలనొప్పికి బెల్లం -శొంఠి

బెల్లం, శొంఠి, సమంగా కలిపినూరి, ఆ ముద్దను పలుచటి కాటన్ బట్టలో మూటగాచుట్టి, ఆ మూటను మాటిమాటికి వాసన చూస్తూ వుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

విషమజ్వరాలకు

కరక్కాయ చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, తేనె 10 గ్రాములు కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు ఇస్తూ వుంటే విషమ జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

అలాగే జీలకర్ర చూర్ణంగానీ, వాము చూర్ణంగానీ 5 గ్రాముల మోతాదుగా 20గ్రాముల బెల్లంతో కలిపి, రెండుపూటలా తింటూ వుంటే జ్వరాలు, వాంతులు నోటి చేదు తగ్గిపోతయ్.

తలలో కురుపులకు

మిరియాలు, హారతి కర్పూరం, మంచి గంధం ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. ముందుగా, మిరియాలను మంచి నీళ్ళతో మెత్తటి కాటుకలాగా నూరాలి. ఏమాత్రం గరుకుదనం వుండకూడదు. అదే విధంగా కర్పూరాన్ని మంచిగంధాన్ని కూడా మెత్తగా తయారుచేసుకొని, ముందు నూరిన మిరియాల గంధంలో మిగిలిన రెంటిని కూడా కలిపి తగినన్ని మంచినీళ్ళు చేర్చి నూరి, ఆ గంధాన్ని తలలో కురుపులు, చర్మిపొక్కులు, దురదలు వున్నచోట పట్టించాలి. రెండు, మూడు రోజులు తల స్నానం చేయకుండ, రోజుకొకసారి ఈ లేపనం చేసే కురుపులు, పొక్కులు మాడిపోయి, పొట్టుపొట్టుగా రాలిపోతయ్.

మేహవ్యాధులకు

40గ్రాముల ఉసిరికకాయల రసంలో పావుటీ స్పూన్ పసుపు చూర్ణం, 5 గ్రాముల తేనె కలిపి

పూటకు ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే మేహవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

వీర్యస్తంభనకు

తామర గింజలను మంచి నీళ్ళతో నూరి పురుషుడు తన బొడ్డుకు లేపనం చేసుకొని ఒక గంట ఆగిన తరువాత స్త్రీతో కలిస్తే ఎంతసేపు సంభోగం చేసినా వీర్యం విడుదలకాదు. బొడ్డు మీది తామరగింజల లేపనాన్ని తడిగుడ్డతో తుడిస్తే వెంటనే వీర్యం విడుదల అవుతుంది.

బహిష్టులో ఎక్కువ రక్తం పోతూవుంటే

అశ్వగంధ చూర్ణం 5 గ్రాములు పటికబెల్లం చూర్ణం 5 గ్రాములు ఈ రెండు కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా వాడుతూ వుంటే ఎక్కువగా పోయే బహిష్టు రక్తం ఆగిపోతుంది.

యోని బిగువుకు

ప్రతిరోజూ, ముందు మజ్జిగ తోటి, తరువాత ఉసిరిక కాయల కషాయం తోటి, స్త్రీలు తమ యోనిని కడుక్కొంటూ వుంటే క్రమంగా యోని బిగువుగా కన్యల యోనివలె అవుతుంది.



గర్భనిరోధానికి

సంభోగం పూర్తి కాగానే స్త్రీలు సైంధవలవణం కరిగించిన నీళ్లతో యోని కడుక్కొంటూవుంటే గర్భంరాదు.

పేనుకొరుకుడుకు

గుంటగలగర ఆకు రసాన్ని వెంట్రుకలు పోయినచోట లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు వస్తయ్.

మలబద్ధకానికి మంచిఆహారం

పొట్టుతీయని ముడి గోధుమలను పిండిచేసుకొని, దాంతో రొట్టెలు కాల్చి తింటూ వుంటే, ఏ ఔషధము వాడే అవసరం లేకుండా స్వాభావికంగానే సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

యోని వదులుకు

నెయ్యి, తేనె సైంధవలవణం ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి, మెత్తగా మర్దించి, ఆ గంధాన్ని చిన్నదిగా బిగుతుగా వున్న స్త్రీల యోనికి లోపలి భాగాన లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా యోని పెద్దదవుతుంది.



ముఖచిత్ర కథనం



శ్రీమాన్ తపస్విజీ మహారాజ్ పాటియాలా సంస్థానాన్ని పరిపాలించిన మహారాజా. ఈయన 1770 సంవత్సరంలో జన్మించి 1955లో మహా సమాధి అయ్యారు. అంటే 185సంవత్సరాలపాటు జీవించారు. ఈయన జీవితం అనుభవం మన భారతీయ తంత్ర, మంత్ర ఆధ్యాత్మిక విద్యల ప్రాభవానికి ప్రతిబింబం.

ఈయన తన 102 వ సం.లో కాయ కల్ప చికిత్స చేసుకొని దీర్ఘాయుష్షును పొందారు. మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల్లో, ప్రముఖులై మదన్‌మోహన్ మాలవ్య గారికి కూడా ఈయన, కాయకల్ప చికిత్స చేశారు.

దాదాపు 100 సంవత్సరముల పాటు నర సంచారం లేని హిమాలయ పర్వతశ్రేణుల్లో ఒంటరిగా కాలినడకన వేలాది కిలో మీటర్లు పయనించి, అనేక పవిత్రస్థలాల్లో తపస్సు చేశారు. ఈయన తన జీవిత చరిత్రలో అనేక మంది ప్రాచీన మహర్షులను అశ్వత్థామ, పరశురాముడు వంటి చిరంజీవులను అనేక మందిని స్వయంగా కలిసి మాట్లాడినట్లుగా వివరించారు.

అనుభవ ఆయుర్వేద చిట్కాలు

శ్రీ సాగి వుక్కు రాజు

వీర్య స్తంభనకు

ఎర్ర ఉత్తరేణి చెట్టుకు సోమవారం నాడు ధూపదీప నైవేద్యాలిచ్చి మంగళవారం ఉదయం తవ్వి తీసుకొచ్చి, ఆ చెట్టు వేరును నడుముకు కట్టుకొని స్త్రీతో సంభోగిస్తే శీఘ్రస్ఖలనం హరించి వీర్యం స్తంభించి దీర్ఘకాలం సంభోగం చేసే శక్తి వస్తుంది.

శారీరక బలానికి వీర్యపటుత్వానికి

ఇరవై గ్రాముల నీరుల్లి (ఆనియన్) ముక్కలను, ఇరవై గ్రాముల నెయ్యిలో వేసి దోరగా ఉడికించి అందులో ఇరవై గ్రాముల పటికబెల్లం (మిస్త్రీ) పొడి కలిపి, ప్రతిదినం ఉదయం పూట తింటూ వుంటే వంట్లో వుండే దుష్ట ఉడుకు హరించిపోయి శరీరానికి ఏనుగువంటి బలం కలుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన, వీర్యపటుత్వం ఏర్పడతయ్.

కుష్టుకు

రోజూ మూడు కరక్కాయల ముక్కలను గానీ, చూర్ణాన్ని గానీ తింటూ వుండాలి. ఇలా నూట ఇరవై రోజులపాటు చేస్తే కుష్టువ్యాధి హరించిపోతుంది.

దీంతోపాటు రేలచెట్టు చిగురాకుల్ని గంజి నీళ్ళతో నూరి కుష్టు వ్రణాలకు లేపనం చేస్తూ వుంటే ఇంకా తొందరగా కుష్టువ్యాధి హరించిపోతుంది.

అన్ని కుష్టువ్యాధులకు

బాదంచాలు, నువ్వులు, సమాన భాగాలుగా కలిపి చూర్ణించి పూటకు ఒక టీ స్పూన్ నీళ్ళతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే ఒక్క సంవత్సరకాలంలో కుష్టు, బొల్లి మొదలైన 18 రకాల కుష్టువ్యాధులు నిశ్శేషంగా హరించిపోతయ్.

బొల్లి మచ్చలకు

మిరియాల చూర్ణం, కరక్కాయ చూర్ణం సమానభాగాలుగా కలిపి కృష్ణ తులసి ఆకురసంతో మెత్తటి గంధంలాగా నూరి ఆ గంధాన్ని బొల్లి మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తెలుపు, ఎరుపు రంగులోవున్న బొల్లి మచ్చలు మాయమైపోయి చర్మానికి సహజమైన రంగు వస్తుంది.

మూర్ఛవ్యాధికి

శొంఠి కషాయంలో పటికబెల్లం పొడి కలిపి పూటకు ఐదు నుంచి పదిగ్రాముల కషాయాన్ని తాగుచూ వుంటే క్రమంగా మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.



కడుపునొప్పి

నల్లతుమ్మ చెట్టు బెరడు రసము పలుచటి గుడ్డలో వడపోసినది ఇరవై గ్రాములు, రెండు ఔన్స్‌ల మజ్జిగలో కలిపి పూటకొక మోతాదుగా తాగుతావుంటే ఎంత తీవ్రమైన కడుపునొప్పి అయినా మూడు పూటల్లో తగ్గిపోతుంది.

పొట్ట ఉబ్బరానికి

తినే సోపు గింజల్ని రాత్రిపూట మంచినీళ్ళలో నానబెట్టి మరునాటి ఉదయం వడపోసి 1 కప్పుపాలల్లో అరకప్పు సోపుగింజల నీళ్ళు కలిపి, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే పొట్ట ఉబ్బరం హరించిపోతుంది.

మల బద్ధకానికి

ఒక టీ స్పూన్ దోరగా వేయించి చూర్ణించిన వాము చూర్ణంలో పావు టీ స్పూన్ కల్లుప్పు చూర్ణం కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూట్ల తింటూ వుంటే, కడుపునొప్పులు, ఉబ్బరాలు, అజీర్ణాలు, వాంతులు మల బద్ధకం హరించిపోతయ్.

మధుమేహానికి

ప్రతిరోజూ ఉదయం కాకర కాయలు తొక్క తీసినరసం 10గ్రా. తాగుతూ, గోధుమ రొట్టెలో వెన్న పెట్టుకొని తింటూ వుంటే మూడు వారాల్లో మూత్రంలో చక్కెర హరించిపోతుంది. మూత్రంలో చక్కెర ఎక్కువశాతం వున్నవారు కాకరరసం ఒక ఔన్స్ వరకూ తాగవచ్చు. ఇన్సులిన్‌వాడే అవసరం లేకుండా ఈ మందు పనిచేస్తుంది.

మానవాళి మనుగడకోసం - మహర్షులు అందించిన

అద్భుత అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు

పార్శ్వ్యపు తల నొప్పులకు

1) దర్భ వేళ్ళు తెచ్చి, పార్శ్యపు నొప్పివున్న వైపున కాక రెండోవైపున చెవుకు కట్టుకుంటే, నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

2) సొంఠి, కారింగువ కలిపి మంచినీళ్ళతో నూరి నొప్పి వున్నవైపున కాక, రెండోవైపున నుదురుకు పట్టువేస్తే వెంటనే నొప్పి హరించిపోతుంది.

3) నిప్పులమీద సాంబ్రాణి పొగవేసి, జిల్లేడు కట్టి గొట్టంతో కుడివైపు నొప్పివుంటే ఎడమ ముక్కుతోటి, ఎడమవైపు నొప్పి వుంటే కుడి ముక్కుతోటి ఆ పొగను పీలుస్తూ వుంటే పార్శ్యపు నొప్పి పారిపోతుంది.

సుఖవిరేచనానికి

రావిచెట్టు ఆకులు తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం కొట్టాలి. ఈ చూర్ణంతో సమానంగా సోపుగింజల చూర్ణం కలిపి, ఆ రెంటితో తగినంత బెల్లం కూడా కలిపి దంచి రేగుగింజలంత మాత్రలు చేసి భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు, అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు పాట అనుపానముతో సేవిస్తూ వుంటే, మరునాడు ఉదయం లేచిన వెంటనే సుఖ విరేచనం అవుతూవుంటుంది.

బుడ్డలకు

కోడిగుడ్డు సొనలో మినుములు కలిపి మెత్తగా నూరి గుడ్డకు పట్టించి ఆ గుడ్డను బుడ్డపై పట్టీగా వేస్తూ వుంటే బుడ్డలు అండవాపులు హరించిపోతయ్.

లింగవాపులకు

చెడు అలవాట్ల వల్ల సుఖవ్యాధులు సోకి పురుషులకు మర్మావయవం వాచినప్పుడు పోకచెక్కలు 5 గ్రా. మంచి గంధం 5 గ్రా. కలిపి నీళ్ళతో నూరి త్రాగుతూ వుంటే లింగ వాపులు తగ్గిపోతయ్.



పిల్లల బలానికి

పిల్లలు పుట్టిన దగ్గరనుంచి ఐదు సంవత్సరముల వయస్సు వరకు ప్రతిరోజూ నువ్వులనూనె వంటికి రాచి, రెండు గంటలు ఆగిన పిదప నలుగుబెట్టి స్నానము చేయిస్తూ వుంటే, శరీరమునందలి ఎముకలు మిక్కిలి గట్టిపడి, ఎప్పుడైనా కింద పడినా విరగకుండా వుంటయ్. అంతేగాకుండ శరీరం కూడా జీవితాంతం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

చెవినొప్పికి

గుప్పెడు వేపాకును లీటరు నీళ్ళలో వేసి మరిగిస్తూ పాత్రనుంచి పైకి వచ్చే ఆవిరిని చెవికి తగిలేటట్లుగా చేస్తూవుంటే, చెవినొప్పి చెప్పకుండా పోతుంది.

దంత బాధలకు

సైంధవలవణం గడ్డలను నిప్పుల మీద వేసి కాల్చి, వాటిని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి ఆ చూర్ణంతో పండ్లు తోముతూ వుంటే దంతముల యందలి పురుగులు హరించి దంతములు, చిగుళ్ళు గట్టిపడును.

తొడలు పట్టుకుపోతే

పాము పుట్టమీది మట్టి తెచ్చి, తేనెతో నూరి తొడలమీద పట్టు వేస్తూ వుంటే తొడలు పట్టుకుపోవటం తగ్గిపోతుంది.

హెర్నియాకు

దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం 30 గ్రా, తేనె 40 గ్రా. కలిపి మెత్తగా మర్దించి జాగ్రత్త పెట్టుకొని, పూటకు రెండున్నర గ్రాములు మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, పేగులు దిగబడుట మాని స్వస్థానమునకు వచ్చును.

లింగ వ్రణములకు

త్రిఫల కషాయంతోగాని, గుంటగలగరరసంతో గానీ లేపనం చేస్తూ వుంటే లింగాన్ని కొరుక్కుతినే లింగవ్రణాలు హరించిపోతయ్.

అద్భుత ఆయుర్వేద రహస్య యోగాలు

అంటురోగాలు రాకుండ ముందు జాగ్రత్తలు

1. పంచదార పాకంలో వస చూర్ణాన్ని కలిపి లేహ్యంగా తయారు చేసుకోవాలి. అంటు రోగాలు వచ్చినప్పుడు ముందు జాగ్రత్త చర్యగా రెండుపూటలా ఆ లేహ్యాన్ని తింటూ వుంటే ఎలాంటి అంటువ్యాధులు సోకవు.



2. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పలిమోడి, కరక్కాయ బెరడు సమభాగములుగా కలిపి నూరి, గుంటగలగరాకు రసముతో రెండుపూటలా 5గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొంటూ వుంటే అంటువ్యాధులు ఆమడదూరం పారిపోతయ్.

3. ఇళ్ళలో పుగాకు పొగ వేస్తూవుంటే విషవాయువు హరించిపోయి, ఆ ఇంటిలోని వారికి ఎలాంటి అంటు వ్యాధులు సోకవు.

వృషణాల వాపుకు

1. మాని పసుపు చూర్ణం పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా గోమూత్రంలో కలిపి తాగితే వృషణాల వాపు హరించిపోతుంది.

2. ఆవుపాలలో ఆముదం కలిపి తాగుతూ వుంటే వృషణాల వాపు, వృషణాలలోని వాయువు హరించిపోతయ్.

అంతర్గత జ్వరాలకు

గుంటగలగర ఆకు చిగుళ్ళు మూడు, మిరియాలు మూడు కలిపి దంచి, ప్రతి రోజూ ఉదయం సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా 15 నుంచి 20 రోజులపాటు చేస్తే, మేహజ్వరాలు, అస్థిగత జ్వరాలు, పురాణజ్వరాలు మటుమాయమైపోతయ్.

చర్మముపై దద్దుర్లకు

నీలిమందు, నువ్వులనూనె కలిపి దద్దుర్లపై లేపనం చేస్తూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

ఆకలి పుట్టటానికి

పంచదార, కిస్మిస్, తేనె ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి లేహ్యంలాగా చేసి రెండుపూటలా తింటూవుంటే అన్నీ రకాల అజీర్ణాలు హరించిపోయి మంచి ఆకలి పుడుతుంది.

జఠరాగ్ని లేనివారికి

భోజనానికి ముందు, నిమ్మరసం, అల్లంరసం సమంగా కలిపి కొంచెం సైంధవ లవణం కలిపి పుచ్చుకుంటూ వుంటే జఠరాగ్ని బాగా అభివృద్ధి చెంది, ఆకలి బాగా పెరిగి, తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమవుతుంది.



అజీర్ణం - పులి త్రేపులు

1. పచ్చి అరటికాయను ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి, పిండికొట్టి బిళ్ళలుగా చేసి మళ్ళీ ఎండబెట్టి, తగినంత ఉప్పు కలిపి తింటూ వుంటే అజీర్ణం, పులిత్రేపులు హరించిపోతయ్.

2. ఓమము, మిరియాలు, ఉప్పు, సమపాళ్ళుగా కలిపి పరకడుపున అరటీస్పూన్ మోతాదుగా తింటూ వుంటే అజీర్ణం కడుపునొప్పి హరించి అమితమైన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

అజీర్ణ విరేచనాలకు

1. అల్లం రసం వయసును బట్టి 5గ్రా. నుంచి 20గ్రా. వరకు సేవిస్తే అజీర్ణ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

2. వెంపలి వేళ్ళ కషాయం 20 నుంచి 30గ్రా. వరకు పుచ్చుకుంటే అజీర్ణ విరేచనాలు హరించిపోతయ్.



హిస్టీరియా వ్యాధికి

1. షుమారు 20గ్రా. నిమ్మపండురసం ఇస్తే, అపస్మారము వలన కలిగిన గుండెదడ తగ్గిపోతుంది.

2. నిప్పుమీద పసుపుచల్లి ఆ పొగను హిస్టీరియాకు గురైన రోగికి పట్టిస్తే తక్షణమేవ మూర్ఛ నుండి కోలుకుంటారు.

3. ఓమ కషాయం 5 నుంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా ఇస్తే అపస్మారం హరించిపోతుంది.

కొద్దికొద్దిగా విరేచనం అవుతుంటే

అల్లం, బెల్లం సమభాగాలుగా కలిపి దంచి పూటకు పిల్లలకు రెండున్నర గ్రాములు, పెద్దలకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తినిపిస్తూ వుంటే, మాటిమాటికి అయ్యే విరేచనాల బాధ తగ్గిపోతుంది. అరిచేతులు, అరికాళ్ళలో పొరలు వూడటం కూడా హరించిపోతుంది.



అరిచేతులు అరికాళ్ళు- మంటలకు

నల్ల జీలకర్ర, తెల్ల జీలకర్ర, సుగంధి పాలవేళ్ళు, ఏలకులు, సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆవు నెయ్యితో కలిపి మెత్తగా మర్దించి, అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు బాగా మర్దనా చేస్తూవుంటే మంటలు మాయమైపోతయ్.

నాలుకకు రుచి తెలియకపోతే

రోజూ పరకడుపున అల్లము, ఉప్పు కలిపి పుచ్చుకొంటూ వుంటే అరుచి తగ్గిపోతుంది. కంఠము, నాలుక శుద్ధి అవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది.

ఆనెకాయలకు

అరికాలిలో ఆనెలు పెరిగిన చోట పైన మందంగా వున్న తోలును తీసివేసి ఆ స్థలంలో ఏనుగులద్దెను బాగా రుద్ది కట్టుకడుతూవుంటే, ముండ్లు, ఆనెలు హరించిపోతయ్.



ఊపిరి కుట్టునొప్పికి

1. నల్ల ఉలవల కషాయం పూటకు 50 గ్రా. చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకుంటే ఊపిరికుట్టునొప్పి తగ్గుతుంది.

2. ఆముదం 10 గ్రా. మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తే ఊపిరికుట్టు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

3. మేకమూత్రం 50 గ్రా. నుంచి 100 గ్రా. వరకు, ప్రాతఃకాలమే సేవిస్తే ఊపిరికుట్టు హరించిపోతుంది.

కండ్లకు చలువ



తంగేడుచెట్టు ఇగుళ్ళు తలపై పరచి పగటిపూట తలకు గుడ్డ కట్టుకొంటూవుంటే కండ్లకు అమితమైన చలువచేస్తుంది. మంటలు, పోట్లు ఎరుపులు, హరించిపోతయ్.

కంతులు - కరగటానికి

వేండి పాలను కంతులమీద దట్టంగా పూసి దూదిని అంటించాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేస్తే కంతులు కరగిపోతయ్.

కడుపు ఉబ్బరానికి

నీలిమందును మంచినీళ్ళతో కలిపి పొట్టమీద ఉబ్బువున్న చోట లేపనం చేస్తువుంటే కడుపుబ్బరం తగ్గిపోతుంది.

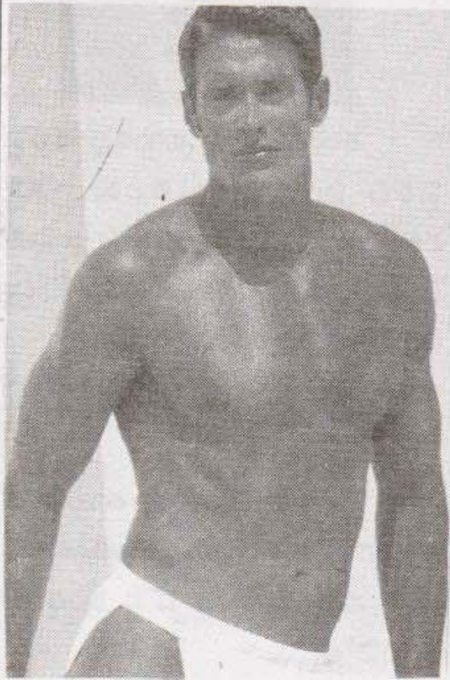
కడుపులో పెరిగే గడ్డలకు

తుంగముస్తల చూర్ణం పూటకు పావు టీస్పూన్ మోతాదుగా, మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే కడుపులో పెరిగే గడ్డలు, వాపులు హరించి పోతయ్.



అద్భుత ఆయుర్వేద అనుభవ యోగాలు

లింగబలానికి



మినుములను నీళ్ళతో మెత్తటి గంధం లాగా నూరి పురుషాంగానికి లేపనం చేస్తూవుంటే లింగం దృఢ తరంగా మారుతుంది.

బుడ్డకు

మునగ ఆకును ఆముదంలో వేసి వేడిచేసి, వృషణాలపై కట్టుకడుతూ వుంటే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

వెంట్రుకల పెరుగుదలకు

వెల్లుల్లిపాయల పొట్టును మూకుడులో వేసి నల్లగా మాడ్చి ఆ మసిని ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కలిపి తలకు రాస్తూవుంటే, వెంట్రుకలు విస్తారంగా పుడతయ్. ఊడే వెంట్రుకలు ఆగిపోతయ్. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి, నొక్కులు నొక్కులుగా కర్లింగ్ హెయిర్ వస్తుంది.

మలబద్ధకం రోగానికి

రోజూ రాత్రి నిద్ర పోయేం ముందు అరకప్పు వేడి పాలల్లోగానీ వేడినీళ్లల్లోగానీ, ఒక టీ స్పూన్ కరక్కాయల బెరడు చూర్ణం కలిపి తాగుతూ వుంటే ఉదయమే సుఖ విరేచనమౌతుంది.

ఆకలికి – అజీర్ణానికి

వావము, ఉప్పు, కరక్కాయ పెచ్చులు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు సమ భాగాలుగా తీసుకొని, చిన్నమంట మీద దోరగా వేయించి, దంచి వస్త్ర ఘాలితం పట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ అరటీ స్పూన్ మోతాదుగా రెండు పూటలా ఒక గ్లాస్ మజ్జిగతో సేవిస్తూ వుంటే అజీర్ణం హరించి ఆకలి బాగా పుడుతుంది.

పులిత్రేపులకు

1) దోరగా వేయించిన గోధుమపిండిగానీ, లేక వరిపేలాల పిండిగానీ, సమానభాగంగా పటిక బెల్లం (మిశ్రీ) పొడిలో కలుపుకొని లడ్డుల్లాగా తింటూవుంటే పులిత్రేపులు హరించి పోతయ్.

2) ఒక నిమ్మకాయ రసం 20గ్రా. తేనె కలుపుకొని తాగుతూ వున్నా పులిత్రేన్పులు హరించి పోతయ్.

ఉబ్బసానికి

నేలతాడి చూర్ణం 5గ్రా. పటిక బెల్లం చూర్ణం 5గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి హరించి పోతుంది.

ప్రేగులలో క్రిములుంటే

గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయలు మూడు మరియు మూడు నిమ్మపండ్ల రసం కలిపి నూరి ప్రతిరోజు పరగడుపున తింటూ వుంటే క్రిములు పడిపోతయ్

గోరుచుట్టుకు

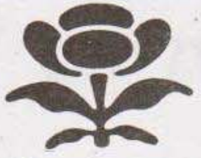
పచ్చిపసుపు దుంపను మెత్తగా నూరి గోరుచుట్టుపై పట్టువేసి కట్టు గట్టి, ఆ కట్టుమీద పసుపునీళ్ళు పోస్తూవుంటే గోరుచుట్టు బాధలన్నీ హరించి పోతయ్.

బహిష్టు కడుపునొప్పికి

బెల్లము, మూసాంబ్రము సమ భాగాలుగా కలిపినూరి, శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి ఆ మూడు రోజుల పాటు రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే బహిష్టులో కడుపునొప్పి కనుమరుగై పోతుంది.

కుళ్ళిన వ్రణాలకు

పొగాకు, హారతి కర్పూరం, సీతాఫలం ఆకు ఈ మూడు సమ భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను కుళ్ళిన మొండి వ్రణాలమీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే వ్రణాలలోని పురుగులన్నీ చచ్చి, త్వరగా పుండ్లు మానిపోతయ్.



చమత్కార ఆయుర్వేద యోగాలు



- మూర్ఛరోగికి మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు వెంటనే ఎవరైన బహిష్టులో వున్న స్త్రీ అతనిని ముట్టుకుంటే, తక్షణమే ఆరోగి మూర్ఛ నుండి కోలుకుంటాడు.

- మగవాళ్ళకు పిచ్చిపడితే ఆడవారి మూత్రము, ఆడుదానికి పిచ్చెక్కితే మగవాడి మూత్రము 1 ఔన్స్ మోతాదుగా రోజూ త్రాగిస్తూ వుంటే పిచ్చి హరించిపోతుంది.

- మనిషిచెవిలోని గులిమి(గుబిలి) తీసి ఆనెకాయలమీద రాస్తువుంటే క్రమంగా హరించిపోతయ్.

- మనిషి వెంట్రుకలను నువ్వులనూనెలో ముంచి తీసి కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ మసిని, పిల్లి, ఎలుక, కుక్క మొదలైన జంతువులు కరిచినచోట ఆ గాయంలో వుంచితే తక్షణమే ఆ జంతువుల విషం విరిగిపోతుంది.

- బహిష్టులో వున్న స్త్రీని కలిసే పురుషుడు క్రమంగా, బలహీనుడై కళాకాంతిలేని వికారుడై, నీరసుడై, నిర్భాగ్యుడైపోతాడు.

- మొదటసారి వూడిన పిల్లవాని దంతాన్ని కిందపడకుండ జాగ్రత్తచేసి, దాన్ని ఒక వెండి తాయెత్తులో పెట్టి, నడుముకు కట్టుకొని ఎందరు పురుషులతో సంభోగించినా ఆ స్త్రీలకు గర్భంరాదు. అదే దంతాన్ని జాగ్రత్తపరచి పాము, తేలు కాటు వేసినప్పుడు వెంటనే ఆ దంతాన్ని కాటువేసిన చోట వుంచితే విషం హరించి పోతుంది.

- ఎలాంటి బాధలేకుండ వూడిన మనిషి దంతాన్ని జాగ్రత్తచేసి, వడ్లంగి పిట్టరెక్కలకు వుండే వెంట్రుకలను సంపాదించి ఆ వెంట్రుకలను దంతానికి చుట్టగా చుట్టి, దాన్ని నిద్రపోతున్న మనిషి తలగడ క్రింద వుంచితే, ఆ దంతాన్ని తీసేంతవరకు ఆ వ్యక్తి నిద్రనుండి లేవలేడు.

- పిచ్చి కుక్క కరచినప్పుడు వెంటనే బహిష్టు స్త్రీ యొక్క రుతురక్తాన్ని కరచినచోట రుద్దితే విషం విరిగిపోతుంది. అదే రుతురక్తాన్ని బొల్లి మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూవుంటే బొల్లి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. తగిన ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

- మనిషి వీర్యాన్ని ప్రతిరోజూ బొల్లి మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే బొల్లి హరించిపోతుంది.

- మనిషి ఉమ్మి ఎంత పెద్దగాయాన్నైనా మాన్పగల అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

- మనిషి మూత్రాన్ని మరగుబెట్టి తాగిస్తే, ఎలాంటి విషమైనా శరీరంలో హరించిపోతుంది. విషసర్పాలు కరచినపుడు ప్రథమచికిత్సగా ఇదే చిట్కా ఉపయోగిస్తారు.

- ఏ వ్యక్తికైనా కడుపులో బల్లలు పుట్టినపుడు, ఆ వ్యక్తి ప్రతిరోజు తన మూత్రాన్ని 250 గ్రా మోతాదుగా ఉదయమే తాగుతూ వుంటే, పది పదిహేను దినాల్లో ఆ బల్లలు కరిగిపోతయ్.

- అగ్ని ప్రమాదాల్లో తీవ్రంగా వళ్ళు కాలినపుడు గాని, మామూలుగా కాలినప్పుడు గానీ, వెంటనే ఐదారు ఏండ్ల పిల్లవాని మూత్రాన్ని కాలిన చోట తడిపితే, మంట, పోటు మాయమైపోతుంది. బొబ్బలు రాకుండ ఆగిపోతయ్. తరువాత అదే మూత్రంలో పిడకలు కాల్చిన బూడిదను కలిపి, గాయాల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే అగ్నిగాయాలు అతి సులువుగా అదృశ్యమైపోతయ్.

అద్భుత ఆయుర్వేద అనుభవయోగాలు

డా. ముదిగొండ శంకరశాస్త్రి

కండ్లకలకలకు

నీరుల్లి (ఆనియన్) పాయల రసం పలుచటి కాటన్ గుడ్డలో వడకట్టి ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట, ఉదయంపూట రెండుమూడు చుక్కలు కళ్ళలో వేస్తూ ఉంటే కండ్లకలకలు తగ్గిపోతయ్.

కంట్లో పువ్వులు – పొరలకు

కరక్కాయపై పరై బెరడు, పసుపుదుంప, తెల్లగలిజేరు వేళ్ళు ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి కొద్దిగా నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి కణికలవలె తయారుచేసి, ఆరబెట్టి భద్రపరచుకోవాలి. కంట్లో పొరలు, పూవులు వచ్చినప్పుడు, ఆకణికను చనుబాలతో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని కంది బద్దంత మోతాదుగా కళ్ళల్లో పెడుతూ వుంటే, ఆ పువ్వులు, పొరలు అదృశ్యమై పోతయ్.

పిచ్చికుక్క కరిస్తే

ఉత్తరేణి చెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగానూరి, పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా ఇరవై గ్రాముల తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. దాంతోపాటు, కలబంద గుజ్జు, సైంధవలవణం సమానంగా కలిపి మెత్తగానూరి, కాటువేసిన చోటపైనవేసి కట్టు కట్టాలి.

మూత్రం బిగిస్తే

నువ్వులను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పొత్తికడుపుమీద పట్టువేస్తే, పొట్టలోని ఉడుకు తగ్గి, వెంటనే మూత్రం సాఫీగా విడుదల అవుతుంది.

సుఖప్రసవానికి

గుమ్మడి ఆకులు, ప్రత్తి గింజలు, మర్రి వూడల కొనలు ఈమూడు సమాన భాగాలుగా కొంచెంనీళ్ళతో కలిపి మెత్తగానూరి, ప్రసవించలేక కష్టపడుతున్న స్త్రీ అరికాళ్ళకు పట్టిస్తూవుంటే, ఆ స్త్రీ ఎటువంటి కష్టము లేకుండ సుఖంగా ప్రసవిస్తుంది.

ఎలుక కాటు వేస్తే

బెల్లము, నువ్వుల నూనె జిల్లేడుపాలు, ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి చేతి గోళ్ళకు పట్టిస్తూ వుంటే ఎలుక కాటు విషం హరించిపోతుంది.

అంగం నుండి రక్తం పడుతుంటే

శతావరి చూర్ణం, భూచక్రగడ్డ చూర్ణం, ఈ రెండు ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా, పటిక బెల్లం చూర్ణం ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా కలిపి మెత్తగానూరి, పూటకు ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా మూడు పూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే లింగంనుండి రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది.

సంతాన యోగానికి

స్త్రీ, పురుషుడితో సంభోగం జరిపేటప్పుడు తన తలలో గుంటగలగరాకును ధరిస్తూ వుంటే ఆ స్త్రీకి సంతాన యోగం కలుగుతుంది.

పైల్స్ వ్యాధికి

రేగి చెట్ల ఆకులు 15 గ్రాములు, జీలకర్ర 5 గ్రాములు కలిపి ముద్దగా నూరి ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే నలభై రోజులలో మూలవ్యాధి హరించి పోతుంది. ఆహార నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

బహిష్టు ఆగిపోతే

ఏనుగు పల్లేరుకాయల కషాయం పూటకు ఔన్స్‌మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.

శోభిమచ్చలకు

ప్రత్తిగింజల పప్పును నీళ్ళతో మెత్తగానూరి మచ్చలమీద దట్టంగా పట్టిస్తూ వుంటే శోభిమచ్చలు హరించిపోతయ్.



మాటలురాని పిల్లలకు

వస కొమ్మును నీళ్ళతో సాది గంధంతీసి అందులో చిటికెడు తేనెకలిపి పిల్లలతో నాకిస్తూ వుంటే, తొందరగా మాటలు వస్తయ్.

అద్భుత ఆయుర్వేద అనుభవ యోగాలు

శ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థుల స్వామి

మెడ చుట్టూ గడ్డలకు

కంఠ మాల వ్యాధి వల్ల మెడ చుట్టూగడ్డలు వచ్చినప్పుడు వాటిమీద మర్రి చెట్టు పాలను లేపనం చేస్తూ వుంటే, ఆ గడ్డలు అతి త్వరగా హరించిపోతయ్.

మలేరియాకు

గానుగ కాయలలోని పప్పు, మిరియాలు సమానంగా కలిపి నూరి 5గ్రా. తూకంగా మాత్రలు చేసి పూటకొక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మజ్జిగతో ఇస్తూ వుంటే మలేరియా జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

దగ్గులు - విరేచనాలు

దానిమ్మ చెట్టు బెరడు చూర్ణం గానీ, దానిమ్మ కాయ బెరడు చూర్ణం గానీ 40గ్రా, సైంధవలవణం 20గ్రా దంచి కలిపి భద్రపరచుకొని అవసరమైనప్పుడు పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటల సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు, నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పుండ్లకు - వ్రణాలకు

ఏ ఔషధం వల్ల కూడా తగ్గని మొండి పుండ్లతో వ్రణాలతో బాధపడేవారు, రోజూ రెండు పూటలా మారేడు ఆకుల కషాయం 5గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూ ఆకులు నూరిన ముద్దను పుండ్లమీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

మూర్ఛలకు

మునగ చెట్టు వేరు బెరడు రసము రోజూ నాలుగైదు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తూ వుంటే క్రమంగా మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఉబ్బసమునకు

శారీరక శక్తినిబట్టి రోజూ 5 నుండి 10 చుక్కల పరిశుద్ధమైన వేపనూనెను తాంబూలములో వేసుకొని నమిలి మింగుతూ వుంటే మూడు వారాల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి హరించిపోతుంది.

నపుంసకత్వానికి

సన్నజాజి ఆకుల రసం తీసి ఆ రసాన్ని నువ్వులనూనెలో వేసి నూనె మిగిలేలా మరగించి వడపోసి, రోజూ ఆ నూనెను లింగానికి ముందు భాగం వదలి లేపనం చేస్తూ వుంటే లింగ దోషాలు హరించి అంగం స్తంభిస్తుంది.

మల బద్ధకానికి

గులాబి పూలతో కాచిన కషాయంలో తేనె కలిపి, రోజూ రాత్రి పూట ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే మల బద్ధకం మాయమైపోతుంది.

ఉబ్బురోగాలకు

తెల్ల గలిజేరు ఆకును కూరగా వండుకొని తింటూ వుంటే ఉబ్బురోగాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

బుద్ధి పెరగాలంటే

మర్రి వూడలతో రోజూ పండ్లు తోముకొంటూ వుంటే క్రమంగా బుద్ధి ఆయుష్షు పెరుగుతయ్.

గర్భిణీ బలానికి

గర్భిణి స్త్రీకి 5వ నెల దాటిన తరువాత మంచి పట్టు తేనెలో నానవేసిన ఉసిరికకాయల మురబ్బాను, ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో రెండేసి కాయల చొప్పున తింటూ వుంటే గర్భిణీ స్త్రీకి గర్భములోని బిడ్డకు కూడా బలము కలుగుతుంది.

గర్భస్రావము కాకుండ

తరచుగా గర్భస్రావం జరుగుతూ వుండే స్త్రీలకు రావిచెట్టు బెరడు చూర్ణము రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా వెన్న, పంచదారలతో కలిపి రోజుకు నాలుగైదు సార్లు ఇస్తూవుంటే గర్భస్రావము కాకుండ ఆగిపోతుంది.

గర్భధారణకు

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు నాగకేసరాలు, సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణించి పూటకు అర టీస్పూన్ మోతాదుగా రెండు పూటలా నీటిలో కలుపుకొని తింటూ, భర్తతో సంభోగం జరుపుతూ వుంటే గర్భధారణ జరుగుతుంది. పైన చెప్పిన ద్రవ్యాలలో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను సన్నటి సెగమీద బాండీలో దోరగా వేయించి, కలుపుకోవాలి.

స్తన సౌందర్యానికి

తామర గింజల చూర్ణము రెండున్నర గ్రాములు, పంచదార ఐదు గ్రాములు కలిపి రోజూ ఒక మోతాదుగా పుచ్చుకొనుచూ, స్తనముల మీద తామర పువ్వులు నూరిన ముద్దను మర్దనా చేస్తూవుంటే, నెలరోజులకు స్తనములకు మంచి పుష్టికలిగి నిండుగా గుండ్రముగా రూపు దిద్దు కుంటయ్.

అనుభవ ఆయుర్వేద అమృత యోగాలు

శరీర బలానికి

ముదురు వేపచెట్టు బెరడు తెచ్చి మంచి నీళ్ళలో కడిగి ఎండలో బెట్టాలి. తరువాత దాన్ని దంచి జల్లెడబట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పూటల్లో అరటీస్పూన్ చూర్ణం మోతాదుగా ఆవునెయ్యితో కలిపి తింటూ వుంటే శరీరంలోని సకల రోగాలు హరించి వంటికి మంచి బలము, శక్తి కలుగుతయ్.

కాయకల్పయోగం

నేలగుమ్మడి గడ్డను చూర్ణించి, పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా అర కప్పు పాలల్లో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే వీర్యం పెరుగులాగా చిక్కబడుతుంది. శీఘ్రస్ఖలనం హరించి ఎక్కువసేపు సంభోగం చేసే మగతనం పెరుగుతుంది. కనీసం సంవత్సరం వరకు వదలకుండ సేవించాలి.

నపుంసకత్వానికి

ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట, 50 గ్రా, వేడి పాలల్లో రెండున్నర గ్రాముల సునాముఖి ఆకు చూర్ణాన్ని కలిపి తాగుతూ వుంటే నపుంసకత్వం హరించి మగతనం పెరుగుతుంది.

సర్వరోగహర ఔషధం

1. కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం శొంఠి చూర్ణం సైంధవలవణం చూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటే ఇది సర్వవ్యాధులను హరిస్తుంది. ఏ వ్యాధి రాకుండ ప్రివెంటీవ్‌గా కాపాడుతుంది.

2. కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం 60 గ్రా. దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం 40 గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన వావు చూర్ణం 20 గ్రా, సైంధవలవణం 10 గ్రా, కలిపి, పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా వేడి నీళ్ళ అనుపానంతో రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే సర్వవ్యాధులు హరించిపోతయ్. వ్యాధులు లేనివారు వాడుతుంటే ఏ వ్యాధి రాకుండ ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.



మృత్యువును తప్పించటానికి

పుష్యమి నక్షత్రం ఆదివారం రోజున ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందుగా తిప్పతీగ చెట్టువద్దకు వెళ్ళి మూడు సార్లు ప్రదక్షిణం చేసి ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి, రోగి గురించి చెప్పి, రోగిని కాపాడమని ప్రార్థించి, ఆ చెట్టుకు ఉత్తరం వైపునున్న వేరును గ్రహించాలి. ఆ వేరును శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా నూరి, అందులో 10 గ్రా. మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో, మృత్యుముఖంలో వున్న రోగిచేత తినిపించాలి. రోగి తినే స్థితిలో లేకపోతే, ఆ ముద్దను ద్రవపదార్థంగా చేసి గుడ్డలో పిండి, ఆ ద్రవ పదార్థాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తాగించాలి. ఇలాచేస్తే మృత్యుముఖంలో వున్న రోగి చావునుంచి బయట పడతాడు.

వృద్ధాప్యబాధలకు

నేలతాడి దుంపల చూర్ణం, పటికబెల్లం పొడి సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా ఆవుపాలు అనుపానంగా సేవిస్తూ వుంటే ఒక సంవత్సరకాలంలో వృద్ధాప్యబాధలు హరించి యౌవనం చిగురిస్తుంది.

రసాయన సిద్ధికి

నువ్వుల చూర్ణం, పటికబెల్లం, చూర్ణం సమంగా కలిపి దంచి సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ వుంటే సంవత్సరకాలంలో రసాయన సిద్ధికలుగుతుంది. అంటే ముసలితనాన్ని, వ్యాధుల్ని నిరోధించే జీవనశక్తి పెరుగుతుంది.

గుండె రోగాలకు

ఉసిరికకాయల చూర్ణం 100 గ్రా, పటికబెల్లం చూర్ణం 100 గ్రా. కలిపి దంచి నిలువచేసుకోవాలి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండ ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా తింటూవుంటే గుండెకు బలం

కలుగుతుంది. గుండెదడ, గుండె నీరసం హరించిపోతయ్.

ఒంటి దురదలకు

ఉసిరిక పెచ్చుల చూర్ణాన్ని ఆవనూనెలో కలిపి మెత్తగా మర్దించి పేస్ట్‌లాగా చేసి ఒంటికి పట్టిస్తూ వుంటే మూడు రోజుల్లో దురదలు తగ్గిపోతయ్.

గొంతు బొంగురుకు

ఉసిరికకాయల బెరడు చూర్ణం 5గ్రా, ఆవుపాలు 50గ్రా. పటికబెల్లం పొడి 15గ్రా. కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, వారం రోజుల్లో గొంతు బొంగురు హరించి శ్రావ్యమైన కంఠం కలుగుతుంది. సమస్య తీవ్రంగా వున్నవాళ్ళు ఎక్కువరోజులు తాగాలి.

ముఖకాంతికి



ఉసిరిక బెరడు చూర్ణంలో, నెయ్యి పంచదార కలిపి రోజు పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే శరీరంలోని పైత్యం హరించిపోయి ముఖం కాంతివంతం అవుతుంది.

వంట్లో వేడి తగ్గటానికి

ఉసిరిక కాయరసం, చెరుకు రసం సమంగా కలిపి, పూటకు ఔన్స్ ప్రమాణంగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే శరీరంలోని అతివేడి తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో తాగితే ఎండ తాపంకూడా తగ్గిపోతుంది.

తెల్ల వెంట్రుకలకు

ఉసిరిక కాయల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తలకు పట్టించి రెండు గంటల తరువాత కుంకుడు కాయతోస్నానం చేస్తూ వుండాలి. దీంతో పాటు రెండు పూటలా అర ఔన్స్ ప్రమాణంగా తాగుతూ వుండాలి. ఇలాచేస్తే కొంతకాలానికి తెల్లవెంట్రుకలు క్రమంగా నల్లబడతయ్.

ముక్కునుంచి రక్తం కారుతుంటే

ఉసిరిక పెచ్చుల్ని నెయ్యితో మర్దించి మెత్తటి పేస్ట్‌గా చేసి, మాడుపైన పట్టువేస్తే వెంటనే ముక్కు నుంచి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది.

స్త్రీ-పురుషుల బట్టంటు వ్యాధులకు

ఉసిరికరసం 100గ్రా, మజ్జిగ 150గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే పురుషుల శుక్ర నష్టం, స్వప్న స్ఖలనం బొట్లు బొట్లుగా వీర్యం రావటం, మూత్రంలో వీర్యంపోవటం, స్త్రీల తెల్లబట్ట ఎర్రబట్ట వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మూర్ఛవ్యాధికి

ఉసిరికకాయ బెరడు చూర్ణంలో నెయ్యి కలిపి ప్రతిరోజూ పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా తింటూవుంటే క్రమంగా మూర్ఛ హరించి పోతుంది.

నరాల బలానికి

కసివింద ఆకురసంలో వెన్న కలిపి మర్దనా చేస్తూవుంటే క్రమంగా నరాల బలహీనత తగ్గిపోయి, మంచి పటుత్వం కలుగుతుంది.

గుండె అదురుకు

దోరగా వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం, రెండున్నర గ్రాములు, పచ్చి జీలకర్ర చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, పంచదార 5 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట తింటూ వుంటే గుండె అదురు తగ్గిపోతుంది.

ఆవునెయ్యి - రసాయనం

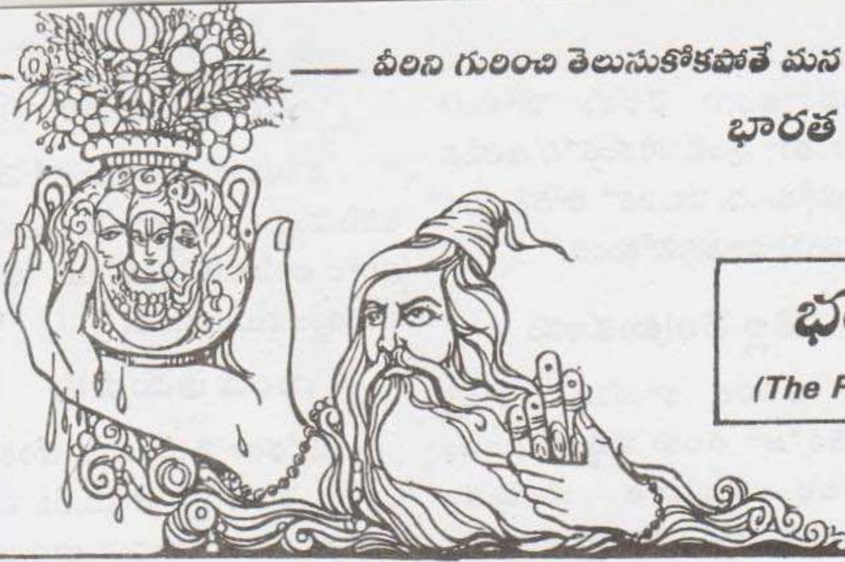
ఆవు నెయ్యి రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళ్ళల్లో 1 కప్పు పాలల్లో 1 చెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి తాగుతూ వుంటే, శరీరంలోని అతి వేడి, శరీరం ఎండిపోవటం, బలహీనత, జ్వరం, మొలలు మొదలైన సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్.



ఆయుష్షు - యౌవనం కాపాడుకోవాలంటే

ప్రతిరోజూ భోజనంలో నియమ పూర్వకంగా నేతిలో దోరగా వేయించిన వెల్లుల్లిపాయలు (4 నుంచి 6 రెబ్బలు) తింటూ వుంటే, ఆయుష్షు మగతనం చివరివరకు క్షీణించదు. (వెల్లులి పాయను వలిచిలోపల రెబ్బలు వేయించాలి).

భారత జాతి పితలైన మహర్షులు - 1



భరద్వాజ మహర్షి

(The First Scientist of the World)

మానవులకు బట్టకట్టి, భాషనేర్పి, ఇల్లుకట్టి, ఇల్లాలిని తెచ్చి పెట్టి, పంటలు పండించటం నేర్పి; రకరకాల వంటలు వండటం నేర్పి, అందాలు దిద్దుకోటం నేర్పి, ఆనందంగా బ్రతకటం నేర్పి, రుతువులకు కాలాలకు అనువుగా పెళ్ళిళ్ళు, పండుగలు, ఉత్సవాలు, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు కల్పించి, ప్రతిమానవుడు, మహాత్ముడిగా సాక్షాత్తు దేవుడిగా మారగల మహత్తర అవకాశాలు కల్పించిన మన ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులకు మానవజాతి ఎప్పటికీ రుణపడే వుంటుంది. ఆ మహనీయులను స్మరించుకొంటూ వారు చూపిన వెలుగుబాటలో పయనించటానికి ప్రయత్నం చేస్తూనేవుంటుంది.

ఎవరీ భరద్వాజుడు ? ఏమిటి ఈన కథ ?

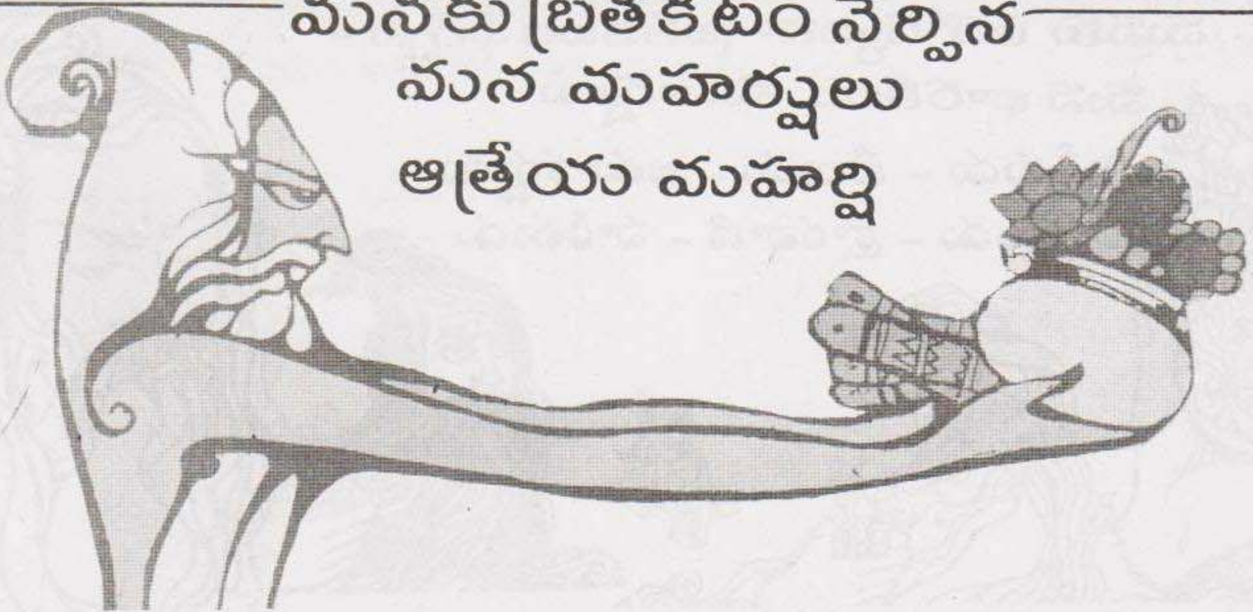
శాస్త్రవేత్తలను పూర్వకాలంలో వారి పరిశోధనాస్థాయిని బట్టి, రుషులని, మహర్షులని పిలిచేవారు. అంతేగానీ, రుషులు మహర్షులు అంటే ఎవరి గురించిపట్టించుకోకుండ, ముక్కు మూసుకొని ఏ అడవుల్లోనో తపస్సు చేసుకొనేవారు అని కాదు అర్థం. మానవ కల్యాణం కోసం, ఆరోగ్య భారతాన్ని ఆవిష్కరించటం కోసం, అహోరాత్రులు శ్రమించిన తొలి మానవ శాస్త్రవేత్త బ్రహ్మశ్రీ భరద్వాజమహర్షి.

చరిత్రకందని ఒకానొక సుప్రభాత సంధ్యలో హిమవత్‌పర్వత శిఖరాల మీద అంగీరసుడు, భరద్వాజుడు, వసిష్ఠుడు, కాశ్యపుడు, ఆత్రేయుడు, భృగువు మొదలైన ఏబది ముగ్గురు మహర్షులు గుమికూడారు. అనాటికే ప్రజలలో ప్రబలిపోయివున్న వివిధ వ్యాధులకు పరిష్కారం కనుగొని మానవలోకానికి మహత్తరమైన వైద్య శాస్త్రాన్ని తయారుచేయాలని నిర్ణయించారు. ఆ ఏబది ముగ్గురు తరఫున భరద్వాజమహర్షి, దేవలోకానికి వెళ్ళాలని, దేవేంద్రుని నుండి ఆయుర్వేద వైద్యాన్నే నేర్చుకొని రావాలని ఆ సమావేశం నిర్ణయించింది.

అలా దేవలోకానికి వెళ్ళిన భరద్వాజుడు ఇంద్రుడినుంచి ఆయుర్వేదాన్ని నేర్చుకొని భూలోకానికి తిరిగి వచ్చాడు. తను నేర్చిన విద్యను అత్రి, ఆత్రేయుడు మొదలైన మహర్షులకు బోధించాడు. ఆ విధంగా ఆనాటి నుంచి ఆయుర్వేద వైద్యంలోనే కాకుండ, ఆయనవద్ద చేరిన వేలాది మంది శిష్యులకు, సకల శాస్త్రాలను బోధించాడని అనేక చారిత్రక ఆధారాలు కనిపిస్తున్నయ్. ఇటీవల భరద్వాజమహర్షి విరచితమైన '' విమాన యాన తంత్రం'' అనే గ్రంథ ఆంగ్లంలో ప్రచురించబడింది. ఈ మహర్షి భారతీయుల బహుముఖ అభివద్ధి కోసం చేసినసేవ చిరస్మరణీయం.

మనకు బ్రతకటం నేర్పిన మన మహర్షులు

ఆత్రేయ మహర్షి



ఈయన క్రీపూ 10 వ శతాబ్దం నాటి వాడు. భరద్వాజ మహర్షివద్ద ఆత్రేయుడు హేతు లింగ ఔషధ జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నాడు. తను నేర్చుకున్న దాన్ని స్వానుభవంతో, ప్రకృతి పరిశీలనతో సరిచూసుకొని, ఆయుర్వేద వైద్య విజ్ఞానానికి ఊపిరి పోశాడు. ఆయుర్వేద వైద్యంలో ''ఆత్రేయ సాంప్రదాయం'' అనేది ఈ మహర్షితోనే మొదలైంది. అంతేగాకుండ గురుశిష్య పరంపరగా వైద్యం ప్రచారంలోకి రావటం గూడా ఆత్రేయునితోనే మొదలైంది.

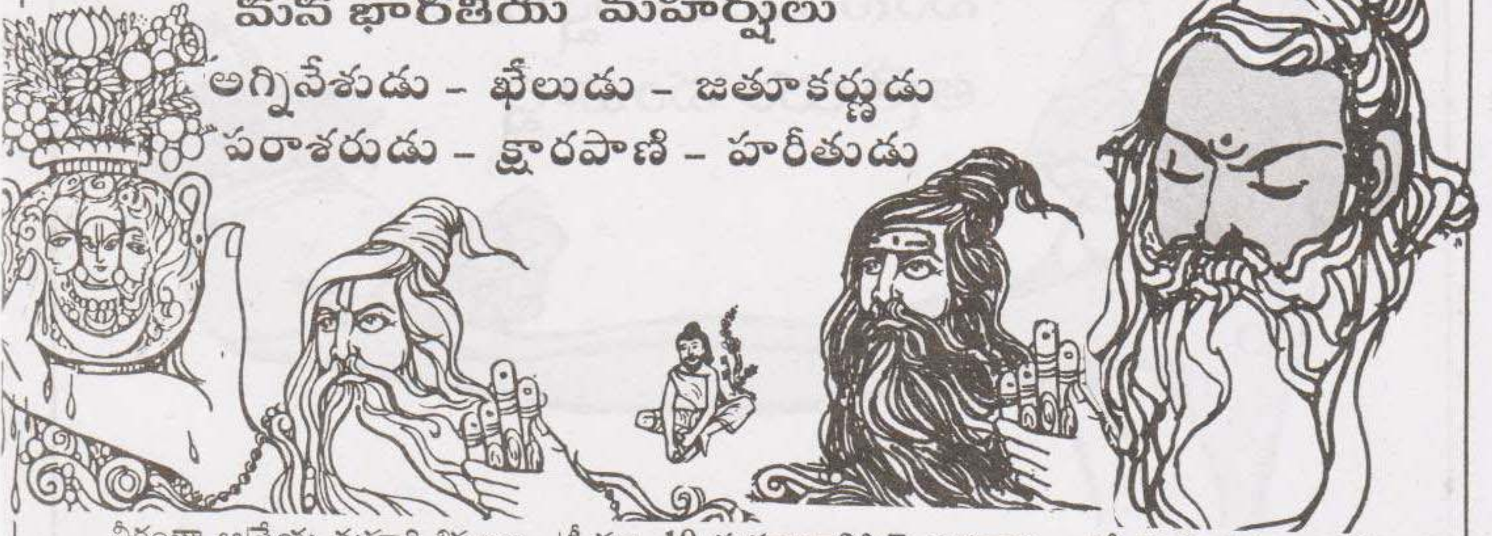
ఈ మహర్షికి అగ్నివేశుడు, భేలుడు జతూకర్ణుడు, పరాశరుడు, క్షారపాణి, హారీతుడు అనే ఆరుగురు ప్రధాన శిష్యులున్నారు. ఆత్రేయుడు తన శిష్యులకు ఆయుర్వేదాన్ని బోధించి, సమస్తమూలికా వైద్య విధానాలను నేర్పాడు. దాంతోపాటు శారీరక శాస్త్రాన్ని, సృష్టిశాస్త్రాన్ని నేర్పి, ఆ రెంటికీ గల అవినాబావసంబంధాన్ని తెలియజెప్పాడు.

ఆ విజ్ఞానంతో ఆరుగురు శిష్యులు విడివిడిగా ఆరు వైద్య గ్రంథాలను రచించారు. ఆ ఆరు వైద్య గ్రంథాలే తొలి ఆయుర్వేద గ్రంథాలుగా ప్రసిద్ధికెక్కినయ్. వారిలో మొదటి శిష్యుడు అగ్నివేశుడు. ఇతను రచించిన గ్రంథం అగ్నివేశతంత్రం. ఈ తంత్రమే కాలగమనంలో చరక మహర్షిచేత ప్రతి సంస్కరించబడి, దృఢబలుడు అనే మహర్షి చేత సంపూర్ణం చేయబడి, లోకంలో చరకసంహితగా పేరుపొందింది. ఆ వివరాలు వచ్చే పత్రికలో తెలుసుకుందాం.

Edited, Printed, Published and owned by Elchuri Venkat Rao printed at Kalajyothi Process Ltd. 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Place of Publication Road 5, Plot : 17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 33. Editor : Dr. Elchuri Venkat Rao

మనకు ఆరోగ్యంగా బ్రతకటం నేర్పిన - మన భారతీయ మహర్షులు

అగ్నివేశుడు - ఖేలుడు - జతూకర్ణుడు
పరాశరుడు - క్షారపాణి - హరీతుడు



వీరంతా ఆత్రేయ మహర్షి శిష్యులు. క్రీ.పూ. 10 వ శతాబ్దానికి చెందినవారు. ఆత్రేయుని వద్ద ఆయుర్వేదాన్ని అభ్యసించారు. గురువు ఆదేశానుసారం, ఎవరికి వారు తాము నేర్చుకున్న వైద్య విజ్ఞానాన్ని స్వానుభవంలో సరిచూసుకొంటూ, ప్రయోగాత్మకంగా పరిశోధించు కొంటూ విడివిడిగా శాస్త్రీయమైన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు రచించారు. వీరంతా అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేశారనటానికి నిదర్శనం, ఒక గురువు వద్ద నేర్చుకొని గ్రంథాలు రచించినా వాటిల్లో ఏ రెండు గ్రంథాలకు సామ్యతలేక, స్వతంత్ర దృక్పథంతో స్వానుభవాలతో రచించినట్లుగా ఆ ఆరు గ్రంథాలు దర్శనమిస్తయ్. ఈ గ్రంథాలలో అగ్నివేశుడు రచించిన అగ్నివేశ సంహిత (చరకం) ఖేలుడు రచించిన ఖేలసంహిత, హీరీతుడు రచించిన హరీతసంహిత ఉత్తరభాగం మాత్రమే ప్రస్తుతం లభ్యమవుతున్నయ్. మిగిలిన జతూకర్ణుడు, పరాశరుడు, క్షారపాణి రచించిన వైద్య గ్రంధాలు ప్రస్తుతం దొరకటం లేదు. అవి కాలగర్భంలో కలిసిపోయి వుండవచ్చు లేదా ఏ ప్రాచీన తాళ పత్ర గంథాలయాల్లోనో మరుగునపడి వుండవచ్చు. ఆ ముగ్గురి వైద్య గ్రంథాలను ప్రశంసిస్తూ అదే కాలంనాటి, జర్ఝటుడు, చక్రపాణి, డల్లణుడు, అరుణదత్తుడు, శివదాససేన్, మాధవకరుడు మొదలైన శాస్త్రకారులు తమ గ్రంథాలలో కొనియాడిన కొన్ని అంశాలు మాత్రమే మనకు దొరకుతున్నయ్.

1. అగ్నివేశుడు : ఇతను రచించినదే అగ్నివేశతంత్రం. దీనిని సంస్కరించినవాడు చరకమహర్షి. ఆయనపేరు తోటే ఈ గ్రంథానికి '' చరకం '' అనే పేరు వచ్చింది. అగ్నినవేశుడు వదలివేసిన కొన్ని భాగాలను దృఢబలుడు అనే వైద్య శాస్త్రవేత్త పూర్తిచేశాడు. ఈ గ్రంథమే ఈనాడు ప్రపంచమంతా ప్రసిద్ధిగాంచింది. ఇది పరిశీలనకు, పరిశోధనకు, అధ్యయనానికి, పాఠ్యాంశాలకి ఉపయోగకరంగా వుంది.

2. ఖేలుడు : ఇతడు రచించినదే ఖేల సంపిత. ఇది ఇప్పుడు లభ్యమవుతూవుంది. ఇది కూడా ఆనాటి రుషుల ప్రశంసలను పొందిన ఉత్తమ వైద్యగ్రంథం ఆహార నియమాలగురించి, త్రిఫలాల సేవనం గురించి ఖేలమహర్షి చెప్పిన వివరాలు విశేషాలు మిగిలిన వారికన్నా భిన్నంగా ప్రత్యేకంగా ఉన్నయ్. ఇందులో మూలికా వైద్యంతో పాటు భూత (వైరస్) వైద్యం యోగ శాస్త్ర విషయాలు పేర్కొనబడినయ్.

3. హారీతుడు: ఇతడు రచించినది హరితసంహిత. ఈ సంహితలో హరీతుడు . ఆనాటికి ప్రాచీనమైన వైద్య మహర్షుల పోకడలకు భిన్నంగా ప్రయోగ ఫలితాలను నిర్ధారించినాడు. సప్త ధాతువుల మార్పుల గురించి, జల, ఆహార, విహారాలగురించి ఈ మహర్షి రచించిన భాగాలు ఎంతో విలక్షణతో కూడుకున్నవి. వీటి మీద అద్భుతమైన పరిశోధన జరగవలసివుంది.

ఎడిటర్

(వచ్చే పత్రికలో దృఢబలుడు అనే వైద్య శాస్త్రవేత్త గురించి తెలుసుకుందాం)



మనకు బ్రతకటం నేర్పిన మన మహర్షులు
దృఢబల మహర్షి

ఈయన ''చరక సంహిత'' ను పూర్తిచేసి ఒక సంపూర్ణ అపురూప వైద్య గ్రంథంగా తీర్చిదిద్దిలోకానికి మహోపకారం చేసిన వైద్య మహర్షి. వీరికాలం క్రీ.శ. 4వ శతాబ్దం కావచ్చు. వీరు పుట్టిన ప్రాంతం, కాశీలోని పంచగంగా ఘట్టమని కొందరు, కాశ్మీరదేశమని మరి కొందరు నిర్ధారించారు. ఏ దేశమైనా, ఏ ప్రాంతమైనా ఆయన చేసిన కృషికి, సమస్త మానవాళి ఆ మహాత్మునికి నీరాజనాలు అందించవలసిందే.

చరకసంహితకు కర్త అగ్నివెశుడు. దాన్ని సంస్కరించినవాడు చరకుడు. తరువాత ఆ గ్రంథంలో లుప్తమైన భాగాలను పూరించి మానవులకు అందించిన మహనీయుడు దృఢబలుడు. ఈయన చరకసంహితలోని కల్ప, సిద్ధిస్థానాలకు చెందిన నలభై ఒక్క అధ్యాయాలను రచించాడు. ఈయన తన కాలంనాటి సాంఘిక, ఆర్థిక, ధార్మిక, పరిస్థితులను, నాటి జనజీవితంలోని వైవిధ్యాలను, తన రచనలో పొందు పరచటం ద్వారా మనకు వైద్య విషయాలతో పాటు నాటి ప్రజాజీవితాన్ని కూడా తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించాడు.

దృఢ బలుడు, చైనా, శక, యవన, ప్రాచ్య సైంధవ, బాహ్లక, పహ్లవ, శూలీక, మలయ, దక్షిణ మొదలైన అనేక ప్రాంతాలను దేశాలను సందర్శించి, ఆయా దేశాల ప్రజల ఆచారవ్యవహారాలను, ఆహార విధానాలను ఆరోగ్య పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశోధించాడు. ఆ పరిశోధనలకు అనుగుణంగా, తన రచనలో ఏఏ ప్రాంత వాసులకు ఏ ఏ వ్యాధులొస్తాయో, వాటికి ఎలాంటి ఔషధాలు వాడాలో వివరించారు.

'' ఏ దేశంలో పుట్టిన ప్రజలకు ఆదేశంలో పెరిగే ఓషధులే సరియైన ఔషధాలుగా ఉపకరిస్తయ్'' అని తన అనుభవాల ద్వారా నిరూపించి, లోకానికి చాటిచెప్పిన తొలి వైద్య శాస్త్రవేత్త దృఢబలుడు.

ఇంత గొప్ప కృషి చేసి తన జీవితాన్నే వైద్య సేవకు అంకితం చేసిన ఈ మహర్షికానీ, మిగిలిన మహర్షులు గానీ, తమ పుట్టుక గురించి గానీ, తమ కుటుంబ ఔన్నత్యం గురించిగానీ, తమ ప్రతిభ గురించిగానీ, తమ శ్రమ గురించిగానీ ఎక్కడా పేర్కొనలేదు. అది వారి నిస్వార్థగుణానికి, త్యాగశీలతకు నిదర్శనం.

సాటి మానవుల ఆరోగ్యం కోసం, వారి ఆనందమయ జీవితం కోసం జీవితాంతం, అహోరాత్రులు, తమ చివరి రక్తపు బిందువు ఇంకేవరకు పరిశ్రమించిన ఆ భారతీయ వైద్య శాస్త్రవేత్తలకు, హృదయ పూర్వక నమస్సుమాంజలులు అర్పిద్దాం. వారు చూపిన మార్గాన్ని ఆచరిద్దాం. అందరం ఏ భేదాలు లేకుండా ఆనందంగా జీవిద్దాం.

బొల్లి వ్యాధితో బాధపడేవారు ఏమి తినవచ్చు - ఏమి తినకూడదు

తినదగినవి : పాత బియ్యంతో వండిన అన్నం, గోధుమ జావ, రొట్టె, ఉప్మా, బార్లీ జావ, పచ్చ పెసరపప్పు కట్టు, కందికట్టు, మేక మాంసం అడవి పక్షుల మాంసం, బీరకాయ, పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, దోసకాయ, కాకరకాయ, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, తేనె, నీరుల్లిపాయలు, పాత నిమ్మ పచ్చడి, పాత దబ్బ పచ్చడి, పాత చింత కాయపచ్చడి, పాత ఉసిరిక పచ్చడి, అంజీరుపండ్లు తినవచ్చు.

తినకూడనివి : చింతపండు పులుసు, ఎక్కువకారం, పచ్చిమిర్చి, ఆవకాయపచ్చడి, గుమ్మడికాయ, గోంగూర, వంకాయ, ఆలుదుంపలు, వెల్లుల్లిపాయలు, పాలు, బెల్లం, సారాయి, బ్రాంది, నువ్వులు, మినుములు, చెరుకురసం, పానకం, చేపలు, నీటి పక్షులు, కోడిమాంసం, కోడిగుడ్డు, పావురంమాంసం తినకూడదు.

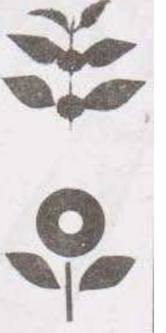


మనకు ఆరోగ్యంగా బ్రతకటం నేర్పిన

మన భారతీయ మహర్షులు

చరక మహర్షి





వృద్ధ వైద్యత్రయం : చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు ఈ ముగ్గురు వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఆయుర్వేద వైద్య చరిత్రలో మూలస్తంభాలుగా ప్రసిద్ధిగాంచారు. వీరు రచించిన చరకసంహిత, సుశ్రుత సంహిత, అష్టాంగ హృదయ సంహిత అనేమూడు వైద్య గ్రంథాలు ప్రామాణిక వైద్య శాస్త్రాలుగా పేరుగాంచినయ్. వీరిని గురించి వరుసగా తెలుసుకుందాం.

చరక మహర్షి క్రీపూ. 2 వ శతాబ్దం నాటి వాడుకావచ్చు. వైదిక రుషి, వైశంపాయనుడే చరకుడని, పతంజలి మహర్షే చరకమహర్షి అని, కనిష్కమహారాజు ఆస్థానంలో రాజవైద్యుడని ఎన్నెన్నో భిన్నాభిప్రాయాలున్నా, ఆయన మన భారతమాత ముద్దుబిడ్డడని, కేవలం భారతీయులకే కాక యావత్ ప్రపంచానికి ఆరోగ్య పాఠాలునేర్పిన జగత్‌గురువని చెప్పటంలో ఎవరికీ ఎలాంటి భిన్నాభిప్రాయం లేదు.

చరకుని విశిష్టత : రక్త చంక్రమణ (Blood Circulation) విధానం గురించి రెండు వేల సంవత్సరాలకు ముందు చరకమహర్షి తాను సంస్కరించి లోకానికందించిన చరకసంహితలో స్పష్టంగా సిద్ధాంతీకరించాడు. ఆ నగ్న సత్యం మనకళ్ళ ముందు కనిపిస్తున్నా మనం గుడ్డివాళ్ళమై ''క్రీ.శ 17 వ శతాబ్దంలో విలియం హార్వే అనే పాశ్చాత్య వైద్య శాస్త్రవేత్త బ్లడ్ సర్క్యులేషన్, విధానాన్ని కనుకున్నాడని'' పాఠాలు చదువుకొంటూ, మన భారతీయ మహర్షిని, మనభారతీయ వైద్య శాస్త్ర ఔన్నత్యాన్ని మనకు మనమే కించపరచుకునే దౌర్భాగ్యపరిస్థితుల్లో జీవిస్తున్నాం. స్వర్ణోత్సవాలు జరుపుకొంటూ చంకలు గుద్దుకొంటున్న మన మేధావులకు మన రాజకీయ నాయకులకు, ఈ దేశ ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించాలనే జ్ఞానోదయం ఎప్పటికవుతుందో ?

చరకమహర్షి తన రచన ద్వారా ఆయుర్వేదానికి, న్యాయ, వైశేషిక, సాంఖ్య, యోగ మొదలైన ఏడు దర్శనాలతో వున్న అవినాభావ సంబంధాన్ని, సృష్టికి మనిషికివున్న సంబంధాన్ని, మూలికలు, ఖనిజద్రవ్యాల రస, గుణ, వీర్య, విపాక ప్రభావాల గురించి, వాటిని ఔషధాలుగా తయారు చేసుకునే విధానాల గురించి విస్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఆయన దృష్టిలో ఔషధంగా పనికిరాని మూలికే ఈ ప్రకృతిలో లేదు.

అంతే గాకుండ, లోకంలో కలియుగ ప్రభావం వల్ల అధర్మం పెచ్చుపెరిగి వాతావరణం కాలుష్యమై అతిభయంకరమైన వ్యాధులు ప్రబలబోతున్నాయని, వాటిని నిరోధించే మార్గాలను రెండు వేల సంవత్సరాలకు ముందే సూచించిన భవిష్య వైద్య ద్రష్ట శ్రీ చరకమహర్షి. వేయి సంవత్సరాల క్రిందటే చరకసంహిత టిబెటియన్, అరబ్బీ, పారశీ మొదలైన భాషల్లోకి అనువదించబడింది. ఆయన పేరుతో అమెరికాలో '' చరకామెడికల్‌క్లబ్'' అనే వైద్యసంస్థ ఏర్పడింది ఎన్నెన్నో దేశాలలో చరకుణ్ణి భగవంతుడితో సమానంగా ఆరాధిస్తూ, ఆయన పేరుతో వైద్య సంస్థలు నెలకొల్పుతున్నా, మనం మాత్రం మన మహర్షుల వూరు, పేరు కూడా తెలియనంత అజ్ఞానంలో వున్నాం.

ఇప్పటికైనా కనీసం వైద్యులైనా చరకుణ్ణి ఒక వైద్యుడిగానేగాక, ఆయన ఒక యోగీశ్వరుడని, మహర్షి అని, ప్రాణాచార్యుడని, మహాతత్వవేత్త అని, మునీశ్వరుడని, అహింసాతత్పరుడని, ఒక ప్రేమమూర్తి అని, త్రికాలవేత్త అని గుర్తించి, ఆయన రచనను ఆసాంతం పఠించి మానవతా దృక్పథంతో ప్రజలకు సేవచేయాలని కోరుతున్నాము.

మనకు ఆనందంగా బ్రతకటం నేర్పిన మన మహర్షులు

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ప్రాణాచార్యులు - సుశ్రుతాచార్యులు



కాశీరాజు దివోదాసు ధన్వంతరి శిష్యుల్లో ఆఖరివాడు, ప్రపంచానికి శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించిన మొదటివాడు శ్రీ సుశ్రుత మహర్షి ఈయన విశ్వామిత్రమహర్షి. కుమారుడని కొన్ని గ్రంథాల్లో సాక్ష్యాలు కనిపిస్తున్నయ్.

అధ్వరణ వేదంలోని మంత్రద్రష్టల నామావళిలో సుశ్రుతుడనే పేరు వుంది. త్రేతాయుగంలోని రామాయణంలోనూ, ద్వాపరయుగంలోని మహాభారతంలోనూ సుశృతుడనే పేరు అనేకచోట్ల కనిపిస్తుంది. దీన్ని బట్టి సుశ్రుతుడు ప్రాచీన మహర్షుల్లో ఒకడని చెప్పవచ్చు.

సుశ్రుతుడు, శస్త్ర చికిత్సా పద్ధతులను అధ్యయనంచేసి సుశ్రుత సంహిత పేరుతో నూట ఇరువది అధ్యాయాలతో అపూర్వ వైద్య గ్రంథాన్ని రచించాడు. తరువాత కాలంలో ప్రసిద్ధ వైద్యవేత్త అయిన ఆచార్య సిద్ధానాగార్జునుడు అరువది అధ్యాయాలతో సుశ్రుతసంహిత ఉత్తర తంత్రాన్ని రచించి సంపూర్ణం చేశాడు.

సుశ్రుతుని శస్త్రచికిత్సా కౌశలం అనన్య సామాన్యమైనది. వెంట్రుకను రెండుగా చీల్చగల అతి సునిశితమైన శస్త్రచికిత్సా పరికరాలను నూటక్క విధాలుగా రూపొందించాడు. అవన్నీ ఈనాడు మనకు వాటి స్వరూప స్వభావాదులతో చిత్ర పటాల రూపంలో కనిపుస్తున్నయ్. అయన వాడిన పరికరాల ఆకారాలను గమనించిన నేటి ప్రసిద్ధ శస్త్ర వైద్యులకు కూడా, ఏ పరికరం ఏలా సందర్భంలో ఉపయోగించివుంటారో అంతుబట్టటంలేదు.

సుశ్రుతుని శస్త్ర చికిత్సా విజ్ఞానంవల్ల ఆ యుగాలలోని రాజ్యాల్లో యుద్ధాలు జరిగినప్పుడు వివిధ శరీరభాగాలు తెగిపోయిన సైనికులకు మళ్లీ యధాతథంగా ఆయా శరీర భాగాలను అమర్చగలిగారు. పుర్రెలో రంధ్రంవేసి మెదడులో ఇరుక్కున్న బాణాన్ని తీసేయటం, తెగిన ముక్కును, చెవ్వులను మళ్లీ అతికించటం, గర్భంలో శిశువు చనిపోతే గర్భానికి శస్త్ర చికిత్సచేసి మృతపిండాన్ని తీసే విధానాలు. ఇలాంటివి కోకొల్లలుగా సుశ్రుతసంహితలో మనకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తయ్. క్రీస్తు పూర్వమే సుశ్రుతసంహిత చైనా, అరబ్బీ, లాటిన్ మొదలైన అనేక ప్రపంచ భాషల్లోకి అనువదించబడింది. ఇంత మహోన్నత స్థాయికి చేరిన ఆయుర్వేద శస్త్ర చికిత్సా విధానం కాలగర్భంలో అహింసాసిద్ధాంత ప్రధానమైన బౌద్ధమత వ్యాప్తితో కనుమరుగైంది. అయితే అప్పటికే విదేశీ బాషల్లోకి అనువదించబడిన సుశ్రుతుని శస్త్ర చికిత్సావిధానం ఆయాదేశాల్లో, విదేశీ వైద్య విధానాల రూపంలో అభివృద్ధి చేయబడింది. ఈ నాటికీ ప్రపంచంలోని ఏ ఆపరేషన్ గదిలోనైనా శుశ్రుతుని ఊహాచిత్రం వుండటమే, అందుకు నిదర్శనం.

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మన పత్రికలోని ఆయుర్వేద యోగాలను ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందినవారు, వారి అనుభవాలను ఉత్తరాల ద్వారా తెలియజేస్తే పత్రికలో ప్రచురిస్తాం. అది పాఠకులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉత్తేజకరంగా వుంటుంది. మీ మీ ప్రాంతాలలో పురాతన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు ఎవరివద్దనైనా వున్నట్లైతే ఆ గ్రంథనామాలను మాకు తెలియచేయండి. ఆ గ్రంథాలు మా వద్ద లేనట్లైతే మీకు, తెలియజేస్తాము. మీరు వారిని ఒప్పించి ఆ గ్రంథాలను జిరాక్స్ చేయించి మాకు పంపండి. పంపిన వారికి ఖర్చు చెల్లించటంతో పాటు సభ్యత్వం కూడా ఉచితంగా ఇస్తాం. అంతేగాకుండ, మీ మీ ప్రాంతాలలో మూలికలను గుర్తుపట్టగలిగినవారు, సేకరించగలిగినవారూ వుంటే, వారి వివరాలను, అలాగే మీ ప్రాంతాలలో ఆయుర్వే వైద్యం చేస్తున్న వైద్యుల వివరాలను చిరునామాలతో మాకు రాయండి. అందరి సహకారంతో మన దేశీయ ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని ఇంటింటికి పంచిపెట్టటం. మనభావితరాలకు కానుకగా భద్రపరచటం మనలక్ష్యం.

- ఎడిటర్

మనకు బ్రతకటం నేర్పిన మన భారతీయ మహర్షులు

మాధవ నిదాన గ్రంథకారుడు - తొలి నిదాన శాస్త్ర శిల్పకారుడు



మహా వైద్య విద్యాపారంగతుడు

మాధవకరుడు



క్రీ.శ 7 వ శతాబ్దానికి చెందిన మహామానవతావైద్యుడు మాధవకరుడు ఈయన మహారాష్ట్ర దేశానికి చెందిన ఇందుకరుని కుమారుడు. ఈయన స్వీయ ప్రతిభాపాటవాలతో, తనకు ముందున్న అధర్వణ వేదాది చరక, శశ్రుత, వాగ్భటాల వరకు గల ఆయుర్వేద క్షీర సాగరాన్ని మధించి, ఏ వ్యాధి ఎందుకొస్తుందో తెలిపే తొలి వైద్య నిదాన శాస్త్రాన్ని 'మాధవ నిదానం' అనే పేరుతో రచించి వైద్య చరిత్రలోను భారత ఇంతిహాసంలోను శాశ్వత యశః కాయుడైనాడు.

''నిదానే మాధవః శ్రేష్టః'' అంటే వైద్య నిదాన శాస్త్రాలలో మాధవనిదానం శ్రేష్టమైనది అని అర్థం. ఇతని తరువాత ఎందరు ఎన్ని నిదాన శాస్త్రాలు రచించినా మాధవనిదానమే అన్నింటికన్నా శ్రేష్టమైనదనే నానుడి ఈనాటికీ నిలచిపోయింది. దీన్ని ఆ మూలాగ్రంగా పఠించి జీర్ణించుకొనగలిగితే ఏ వ్యాధి ఎందుకొస్తుందో, శరీరంలో ఎంతస్థాయిలో వుందో, అది సాధ్యమో అసాధ్యమో అనే వాస్తవాలు వైద్యులకు తెలుస్తయ్.

ఈనాడు కేవలం నిర్జీవ యంత్రాలు ఇచ్చే రిపోర్టుల మీద ఆధారపడి వేలకు వేలు ఖర్చులు పెట్టించి, వైద్యంచేస్తున్న పరిస్థితి మనం చూస్తూనేవున్నాం. ఇది సామాన్యులకు అందుబాటైన వైద్య విధానం కాదు. అంతేగాకుండ రోగితో మాట్లాడి, రోగిని అష్టవిధాలుగా పరీక్షించి తన ప్రతిభతో రోగాన్ని గుర్తించి దానికి తగిన మందును తనే స్వయంగా తయారుచేసి ఇవ్వగలిగినవాడే వైద్యుడుగానీ, ఒక నిర్జీవ యంత్రం ఇచ్చిన రిపోర్టును చూసి, వ్యాధిని నిర్ధారించి, ఏకంపెనీలో, ఏ దేశంలోనో, ఎవరో తయారు చేసిన ఔషధాలను రాసి యిచ్చేవాడు వైద్యుడు అనిపించుకోడు. కాబట్టి నేటి ఆయుర్వేద వైద్యులంత మాధవ నిదానాన్ని పఠించి వ్యాధి నిర్ధారణా విధానాన్ని అలవరుచుకోవాలని కోరుతున్నాము.

ఈ మాధవ నిదాన గ్రంధ ఔన్నత్యాన్ని అర్థం చేసుకున్న ఎందరెందరో విదేశీయులు 8 వ శతాబ్ధంలోనే అరబ్బీ భాషలోకి అనువాదంచేసుకున్నారు. 20 వ శతాబ్ధంలో ఇటలీ దేశస్థులు, ఆంగ్లేయులు మొదలైన వారెందరో ఈ అమూల్యగ్రంధాన్ని తమ తమ భాషల్లోకి అనువదించుకొని పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించారు.

కాబట్టి మన దేశీయ వైద్యులు కూడా ఈ గ్రంథాన్ని అనుసరించి ప్రపంచంలోనే ఆయుర్వేద వైద్య విధానం, సమగ్రమైనదని, సమున్నతమైనదని, సమస్త మానవ కల్యాణానికి కాణాచివంటిదని చాటి చెప్పాలని పిలుపునిస్తున్నాం.

మనకు బ్రతకటం నేర్పిన మన భారతీయ మహర్షులు

వాగ్భటాచార్యులు

ఆయుర్వేద మహాసాగర మథనుడు అపురూప ఔషధ కల్పనా దురంధరుడు సమస్త ప్రజలకు ప్రాణాచార్యుడు వాగ్భటాచార్యుడు

ఆయుర్వేద ఇతిహాసంలో ప్రముఖ స్థానాన్ని అలంకరించిన, చరకుడు, సుశృతుడు తరువాత ప్రధాన వ్యక్తి వాగ్భటుడు. ఈ ముగ్గురిని వైద్యచరిత్రలో వృద్ధ వైద్యత్రయం అంటారు.

ఈయన కాలం క్రీ॥శ॥ 7వ శతాబ్దం అని చారిత్రకులు నిర్ణయించారు. ఈయన తనకు ముందున్న వేదాలను, ఉపనిషత్తులను, సంహితలను, చరకం, సుశృత మొదలైన సమస్త వైద్య గ్రంథాలను మథించి పరిశోధించి, ప్రయోగ పూర్వకంగా రుజావు చేసుకొని, సమకాలీన సమాజంలోని రోగాలను రుగ్మతలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, తన యోగ దృష్టితో భవిష్యత్ కాల పరిస్థితులను అవలోకించి త్రికాల వైద్య విజ్ఞాన అమృత కలశం లాగా అష్టాంగ హృదయ సంహిత అనే అద్భుత వైద్య గ్రంథాన్ని రచించాడు. ఈయన తాతగారు కూడా వాగ్భటుడు అనే పేరుగల వైద్యాచార్యులే. ఆయన తొలుత, ''అష్టాంగ సంగ్రహం'' అనే వైద్య గ్రంథాన్ని రచించారు. దానిని అనుసరించే ఆయన మనుమడైన వాగ్భటుడు అష్టాంగ హృదయం రచించాడు.

ఈయన కేవలం వైద్యుడే కాక, కవి, వ్యాకరణ పండితుడు కూడా. అందువల్లనే అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో, సులభశైలిలో కంఠస్థం చేయటానికి, జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి అనువుగా అష్టాంగ హృదయాన్ని రచించాడు. ఎంతో కఠినమైన వైద్య విషయాలను గూడా రమ్యమైన శైలిలో రచించి, సూక్ష్మంలో మోక్షంలాగా చెప్పడంలో ఇతనికి ఇతడే సాటి అనిపించుకున్నాడు. ఈ వైద్య గ్రంథం కేరళ రాష్ట్రంలో బాగా ప్రచారంలోవుంది. అక్కడ ప్రతి స్త్రీ, ప్రతి పురుషుడు ఈ గ్రంథంలోని కొన్ని విషయాలైనా తప్పకుండా నేర్చుకొని వుంటారు.

ఇంత గొప్ప మహావైద్యులకు వారసులమైన మనం ఈ గ్రంథాలలోని సులభ చికిత్సా పద్ధతులను తెలుసుకోలేక, అసలు ఇలాంటి గ్రంథాలు వున్నాయని కూడా తెలియక, విదేశీ వైద్య విధానాలను అనుసరిస్తూ ఇల్లు, వళ్ళు, గుల్ల చేసుకొంటూ అర్థాంతరపు రోగాలతో, అకాల మృత్యువుకు గురౌతున్నాం. ఇప్పటికైనా మనమంతా మన పూర్వీకులు, మన జాతి పితలైన మన మహర్షుల గురించి తెలుసుకొని వారు చూపిన బాటలో నడుద్దాం. వ్యాధులు లేని ఆరోగ్య సమాజాన్ని స్థాపిద్దాం.

ఎడిటర్

మీ జబ్బులకు మందు మీ ఇంట్లోనే వుంది ఎక్కడికో పరుగెత్తుతా రెందుకు?

ఆరోగ్యదానం- సర్వ సౌభాగ్యాలు సమకూర్చే సర్వేశ్వర సన్నిధానం

ఆరోగ్య దానానికి సహకరించండి - ఆయుష్షుతో, ఆరోగ్యంతో వర్ధిల్లండి

''మనం చేసే మంచి పనులే మనకు, మన బిడ్డలకు శ్రీరామరక్ష'' అనే నగ్నసత్యం ప్రతి ఒక్కరు గుర్తుంచుకోవాలి. మన సంపాదన కేవలం మన కుటుంబానికే కాకుండ, కనీసం నూరో వంతైనా ఆరోగ్య దాన కార్యక్రమాలకు వెచ్చించాలి. మనం చనిపోయిన తరువాత కూడా మనం చేసిన మంచి పదిమందికి ఆదర్శంకావాలి. మన బిడ్డల బిడ్డల వరకు ఆ మంచి ఉపయోగపడాలి. ''ఉన్నతమైన విద్యార్హతలు, సత్ప్రవర్తన వున్న వ్యక్తి అత్యున్నత మైన పదవులకు ఎలా అర్హుడవుతాడో, అలాగే ఈ జన్మలో మనంచేసిన మంచి పనుల ఫలితమే, మరుజన్మలో మంచి కుటుంబంలో ఉత్తముడిగా పుట్టటానికి అసలైన అర్హత అనే బారతీయ ధర్మం మనం మరచిపోగూడదు.

- వైద్యరాజ్ మహర్షి

సిద్ధవైద్య శాస్త్రవేత్త నిత్యానాథ సిద్ధుని - నిత్య నూతన యోగాలు

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.



చుండ్రు - దురద

మందార పువ్వుల రసంలో నాలుగవవంతు నువ్వులనూనె కలిపి, సన్న సెగమీద నూనె మిగిలేదాకా మరగించి దించి చల్లార్చి, వడపోసి, తలకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే చుండ్రు, దురద తగ్గిపోతయ్.

వెంట్రుకలు 7 రోజుల్లో దృఢ పడాలంటే

జాజిచెట్టు ఆకులు, పూవులు వేరు, ఈమూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నల్లని ఆవుమూత్రంలో కలిపి నూరి వరుసగా ఏడు రోజులపాటు రాత్రిపూట తలకు పట్టిస్తూ, ఉదయమే కుంకుళ్ళతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడి, రాలిపోవటం ఆగిపోయింది.

అనవసర వెంట్రుకలు రాలిపోవాలంటే

శంఖభస్మం, తాళకభస్మం యువక్షారం గురిగింజలు వీటిని కాంజికముతో కలిపి పూస్తే, అనవసర రోమాలు తక్షణమే పండు టాకుల్లాగా రాలిపోతయ్. రాలిన తరువాత వరుసగా 7 రోజుల పాటు రాలినచోట కుసుమ నూనె గానీ చుంచుతైలంగానీ మర్దనా చేస్తే మళ్ళీ జీవితంలో వెంట్రుకలు మొలవవు.

స్త్రీలవముఖసౌందర్యానికి

పసుపు, మానిపసుపు, మంజిష్ఠ, నెయ్యి, తెల్ల ఆవాలు, కావిరాయి ఇవన్నీ సమంగా కలిపి ముఖానికి లేపనం చేసుకుంటూ వుంటే ముఖంమీద నలుపులు మచ్చలు- హరించిపోయి, బాలసూర్యునితో సమానమైన కాంతి, సౌందర్యము కలుగుతయ్.

పండ్లు కదులుతూవుంటే

తంగేడు ఆకురసం కొబ్బరి పాలు నువ్వులనూనె కలిపి సన్న సెగమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేటట్లు వండి ఆ నూనెతో పుక్కిలిస్తూ వుంటే ముసలితనంలో కదిలే పండ్లు అయినా బిగుసుకొని దృఢంగా మారతయ్.

కంటి పొరలకు

నేల తాడిగడ్డలు, బెల్లము, చక్కెర మూడు కలిపి దంచి పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో తింటూ అదే ముద్దను కళ్ళ చుట్టూ పట్టు వేసినచో, కంటిలోని పొరలు కరిగిపోతయ్.

కంటిపూలు-చీకట్లు

మనిషి పుర్రె తెచ్చి-శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి ఆ పుర్రెను చనుబాలతోనూరి గంధంతీసి కళ్ళకు కాటుకలాగా పెడుతూ వుంటే కంటిలోనిపూలు, చీకట్లు కమ్మటం తగ్గిపోతయ్

బట్టతలకు దట్టమైన జుట్టు

వెల్లుల్లి రసం, ఏనుగుదంత భస్మం, రసాంజనం ఈ మూడు మేకపాలతో కలిపినూరి బట్టతలకు లేపనం చేస్తూవుంటే తొలకరి వానపడగానే, భూమినిండా మొక్కలు ఎలాపుట్టుకొస్తయ్యో ఆ విధంగా బట్ట బుర్రనుండి దట్టమైన వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.

చెవిలో హోరు ధ్వనికి

వెల్లుల్లి రసాన్ని నూనెలో కలిపి గోరు వెచ్చగా వేడిచేసి రెండు చుక్కలు వేస్తూవుంటే చెవులోపోటు, ధ్వని, చీముకారటం హరించిపోతయ్.

మాటి మాటికి ఎక్స్‌రేలు తీయించుకుంటే



వ్యాధి నిరోధక శక్తిమాయం - వికృతరోగాలు ఖాయం



డా. కూర. విశ్వనాధం. యమ్.డి
ఫోన్: 4611302
ప్రధాన ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు.

ఆధునిక వైద్య విధానం ఆచరణలోకి రాకముందు తరాల తరబడి ఎన్నో వేల సంవత్సరాలపాటు, ఆచరణలో వున్న ఆయుర్వేద వైద్యం భారతీయులందరికీ చక్కటి ఆరోగ్యన్ని పంచిపెట్టి, ప్రపంచానికే ఆదర్శప్రాయమైంది. క్రీస్తు పూర్వమే చరకసంహిత, శుశ్రుత సంహిత, పశు ఆయుర్వేదం, వృక్షాయుర్వేదం మొదలైన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు అన్ని ప్రపంచ బాషల్లోకి అనువదించబడినయ్. ఎంత భయంకరమైన వ్యాధినైనా, నాడీ పరీక్షద్వారా, చేయిపట్టుకోగానే కనుక్కోగల వైద్య పరిజ్ఞానం ఆయుర్వేద వైద్యులకు వుండేది. గతంలో వచ్చిన జబ్బుల్ని ప్రస్తుతం వున్న జబ్బుల్ని మాత్రమే గాక, భవిష్యత్తులో రాబోయే జబుల్ని కూడా పసిగట్టగల ప్రజ్ఞాపాటవాలు ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో పుష్కలంగా వున్నయ్.

కాలగమనంలో, మన స్వయంకృతమో, విధికృతమో, ఆంగ్లవైద్యవిధానం భారతదేశాన్ని ఆక్రమించి, ఆయుర్వేదాన్ని అణచివేసి, పవిత్రమైన వైద్యవిధానాన్ని వ్యాపార విధానంగా మార్చివేసింది. మనం కూడా పొరుగింటి పుల్లకూర మీద వ్యామోహంతో ఇంగ్లీషువైద్యం వెంటపరుగులు తీసి, అవసరం వున్నా లేకపోయినా, అన్ని రకాల పరీక్షలు చేయించుకొంటూ, కిలోలకొద్ది విషతుల్యమైన టాబ్లెట్లు, క్యాప్స్యూల్స్ మింగుతూ, నూరుకోట్ల భారతీయుల ప్రతికుంటుంబాన్ని రోగిష్టులుగా మార్చుకున్నాం. ఇప్పడిప్పుడే భారతీయుల్లో అంతర్మథనం ప్రారంభమైంది. కన్నతల్లిలాంటి ఆయుర్వేదానికి దూరమై, సవతితల్లి లాంటి పరదేశీ వైద్యానికి చేరువై, పడరాని పాట్లు పడుతున్నామే, అనే పశ్చాత్తాపం మొదలైంది. దీనికి కారణాలు విశ్లేషించుకుందాం.

రోగనిర్ధారణ కోసం మరీ అవసరం అనిపించినప్పుడు ''ఎక్సరే'' తీయటం, బ్లడ్ టెస్ట్‌లు చేయటం తప్పుకాదు గానీ, డాక్టర్లు మారినప్పుడల్లా, వెంటవెంటనే ఎక్స్‌రేలు తీయించటం సమంజసంకాదు. కేవలం తమకు అందే కమీషన్‌ల కోసమే వైద్యులు, అవరసం వున్నా ,లేకపోయినా, చీటికి మాటికి ఎక్స్‌రేలు తీయిస్తున్నారని ప్రజలు అభియోగం మోపుతున్నారు. ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళు వాస్తవమే అని మనం నమ్మవచ్చు. ఎక్కువగా ఎక్స్‌రేలు తీయటంవల్ల శరీరంలోని వేలాది జీవకణాలు చనిపోయి, వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి, సాధారణ వ్యాధి వున్న వ్యక్తి, భయంకర రోగిష్టిగా మారిపోతాడు. ఎక్స్‌రేలవల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం వుందని, గర్భిణీస్త్రీలకు తీసే ఎక్స్‌రేలవల్ల పుట్టే పిల్లలు అంగ వైకల్యంతో వికలాంగులయ్యే అవకాశాలు పుష్కలంగా వున్నాయని, అబార్షన్‌లు కూడా జరగవచ్చని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలే సెలవిస్తున్నారు.

కాబట్టి వైద్యుల ధనదాహానికి జనం బలికాకుండ, ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లు, బ్లడ్‌టెస్ట్‌ల జోలికి పోకుండ, ఆయుర్వేద మార్గంలో పయనించి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా బ్రతకాలని ఆశిస్తున్నాం.

ఆధునిక వైద్యం - ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా? భక్షిస్తున్నయ్యా?

ఆయుర్వేద ఔన్నత్యం ఏమిటి ?

ఆ ఔన్నత్యం నేటి ప్రపంచాన్ని ఎలా రక్షించగలదు ?

'' సర్వేజనాసుఖినో భవంతు - సర్వేలోకాస్సుఖినోభవంతు'' ఇది భారతీయుల మంగళా శాసనం. అంటే ప్రతి శుభకార్యం ముగింపులో ఈ మాటలు చెప్పడం హిందువుల సంప్రదాయం దీని అర్థం. '' ప్రజలందరు సుఖంగా బ్రతుకుదురుగాక - అన్ని లోకాలు, అన్నిదేశాలు, అన్ని జాతులు, అన్ని మతాలు సుఖంగా వుండుగాక'' ఇది దీని అర్థం

అధర్వణ వేదంలోని ఒక చిన్న ఉదాహరణ చూస్తే భారతీయ విజ్ఞాన ఔన్నత్యం మీకు తెలుస్తుంది.

''ద్యౌన శ్శాంతిః, అంతరిక్షం శాంతిః, పృధివీశాంతిః అపశ్శాంతిః ఓషధయః శాతిః, వనస్పతయశ్శాంతిః విశ్వేదేవా శాంతిః బ్రహ్మ శాంతిః, సర్వేశాంతి శ్శాంతిరేవ, శాంతిస్సామే, శాంతిరేవ''

దీని అర్థం: ఊర్ధ్వలోకాలకు శాంతి, అంతరిక్షానికి శాంతి, భూమండలానికి శాంతి, జలాలకు శాంతి, ఔషధులకు (మూలికలు) శాంతి, వనస్పతులకు శాంతి, సర్వదేవతలకు శాంతి, బ్రహ్మమునకు శాంతి, సమస్త సృష్టి పదార్థానికి శాంతి, అటువంటి శాంతి నాకు సమస్తలోకానికి కూడా కలుగుగాక.

ఈ ఒక్కశ్లోకం చాలు భారతీయ ధర్మానికి వున్న విశ్వదృక్పధం తెలుసుకోవటానికి, ప్రకృతిని కాపాడుకుంటేనే మానవ సమాజం కూడా కాపాడబడుతుందని, కాబట్టి ప్రకృతిని ఎల్లప్పుడు శాంతిగా వుంచటమే ప్రతి మనిషికి నైతిక ధర్మం అని హిందువులు భావించారు అంటే భారతీయ ధర్మ మూల సిద్ధాంతాలే విశ్వశ్రేయస్సును కోరే నైతిక విలువల పునాదుల మీద నిర్మించబడినవని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఆయుర్వేదం ఎలా అవతరించింది

ఇంతటి మహోన్నతమైన భారతీయ ధర్మ వృక్షానికి పూచిన పూవే భారతీయ ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం. ప్రకృతి తత్వానికి మానవ జీవితానికి మధ్యవున్న విడదీయరాని అవినాభావసంబంధానికి శాస్త్ర బద్ధమైన రూపకల్పనే ఆయుర్వేద వైద్యం ఈ వైద్యం యొక్క పుట్టుకను సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుంటే ఈ వైద్యం ద్వారా ప్రపంచాన్ని ఎలా కాపాడుకోవచ్చో మనం నిర్ణయిచుకోవచ్చు.

వైద్యము, వైద్యుడు, వైద్య విలువలు, ఇవే మానవ ప్రగతికి మూలస్తంభాలు. ప్రతి మనిషి ధర్మం అర్థం, కామం, మోక్షం సాధించి తన మానవ పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవాలని భారతీయ సంస్కృతి ప్రభోదిస్తుంది. అంటే ధర్మంగా జీవిస్తూ, ధర్మంగా ధనం సంపాయిస్తూ, ధర్మంగా భార్యతో సంసారంచేస్తూ, తన ధర్మ ప్రవర్తనతో పరులకు మేలు చేస్తూ బ్రతుకును పండించుకోవాలి. ఇదే మానవధర్మం. ఈ ధర్మాన్ని సాధించడానికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కావాలి. అలాంటి ఆరోగ్యం అందించటానికి శాస్త్రబద్ధమైన ప్రకృతి పరిశోధనలో పుట్టిన వైద్యము కావాలి. అలాంటి శాస్త్రీయవైద్యమే భారతీయ వైద్యం.

భారతీయ విజ్ఞాన సర్వస్వాలైన నాలుగు వేదాల్లో, అధర్వణవేదంలో అంతర్వేదంగా, ఋగ్వేదంలో ఉపవేదంగా, హిందూ దేశానికి పంచమవేదంగా ఆయుర్వేదం అవతరించింది. ఎందరెందరో మహర్షులు(శాస్త్రవేత్తలు) వేల సంవత్సరాలపాటు ప్రకృతిని మధించి, పరిశోధించి ఈ వైద్య విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని సృష్టించారు. ప్రకృతిని పరిశోధించే క్రమంలో, ప్రకృతికి మనిషికి వున్న సంబంధాన్ని కనుక్కొని, ఆ సంబంధంనుంచే సంపూర్ణమైన, శాస్త్రీయమైన వైద్య విజ్ఞానానికి రూపకల్పన చేశారు. అదెలా అంటే -

పంచభూతాత్మకమైన ఈ లోకాన్ని ఆకాశవాయుభూతాలకు చెందిన గాలి, అగ్ని భూతానికి చెందిన సూర్యుడు, జల,భూ భూతాలకు చెందిన చంద్రుడు ఎలా పరిపాలిస్తున్నారో అలాగే మన మానవ శరీరాల్ని, వాయువుకు చెందిన '' వాతం'' (వాయువు) సూర్యుడికి చెందిన ''పిత్తం''(జఠరాగ్ని) చంద్రుడికి చెందిన శ్లేష్మం (కఫం) అనే ఈ మూడు ధాతువులు పరిపాలిస్తున్నయ్. ఈ మూడే, మనం పుట్టటానికి, పెరగటానికి, మరణించటానికి కారణం అవుతున్నయ్. వీటిల్లో '' వాతం వల్ల మన శరీరానికి నడక, పరుగు, కదలిక, మలమూత్ర విసర్జన జరుగుతయ్. పిత్తంవల్ల ఆహారం జీర్ణం కావటం కంటిచూపు, శరీరపురంగు, ఆకలి, దప్పిక ఏర్పడతయ్. కఫంవల్ల సంధుల (జాయింట్స్) కదలిక, బలం, ధైర్యం, వంటికి బరువు కలుగుతయ్. కాబట్టి ఈ మూడు శరీరంలో సమానంగా వుంటే ఆరోగ్యం, అసమానమైతే అనారోగ్యం. ఈ త్రిదోష సిద్ధాంతమే ఆయుర్వేద వైద్యానికి మూలం.

ఈ వాత, పిత్త కఫ దోషాలు శరీరంలో పెరగకుండ, తరగకుండ, సమంగా వుండాలంటే, వారివారి శరీరతత్వాలను బట్టి ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి. మనం ఏ పదార్థాలు తిన్నా వాటన్నింటిలో ఆరు రుచులేవుంటయ్. అవి కారము, చేదు, వగరు పులుపు, ఉప్పు, తీపి ఈ ఆరు రుచులు గూడా పంచభూతాల సమ్మేళనం వల్లే పుట్టినయ్. భూమి భూతం, జలభూతం కలవటంవల్ల, తీపిరుచి పుట్టింది. ఈ తీపి వాడటంవల్ల శరీరానికి చలువచేసి కఫ రోగాలు పెరుగుతయ్. వాతరోగాలు పిత్త రోగాలు తగ్గుతయ్. అలాగే భూమిభూతం, అగ్నిభూతం కలవటం వల్ల పులుపు రుచి పుట్టింది. దీనినివాడటం వల్ల శరీరానికి వేడిచేసి కఫరోగాలు పెరిగి, వాతరోగాలు పిత్తరోగాలు తగ్గుతయ్. జలభూతం, అగ్నిభూతం కలవటంవల్ల ఉప్పు రుచిపుట్టింది. దీనిని వాడటంవల్ల శరీరానికి వేడిచేసి వాతరోగాలు పెరుగుతయ్. శ్లేష్మరోగాలు పిత్తరోగాలు తగ్గుతయ్. అగ్నిభూతం వాయుభూతం కలయికవల్ల కారం రుచిపుట్టింది. దీన్ని వాడటంవల్లవేడిచేసి, శ్లేష్మరోగాలు తగ్గి వాత పిత్తరోగాలు పెరుగుతయ్. భూమిభూతం వాయుభూతం కలవటం వల్ల వగరు రుచి పుట్టింది. దీన్ని వాడటంవల్ల శరీరానికి చలువచేసి వాత రోగాలు పెరిగి, శ్లేష్మ పిత్తరోగాలు తగ్గుతయ్.

ఈ విధంగా మానవశరీరాల్లో వాత, పిత్త శ్లేష్మ దోషాలు, తీపి, పులుపు, ఉప్పు, చేదు, కారం, వగరు రుచులు ఎలావున్నాయో అదేవిదంగా ప్రతి చెట్టులోను, ప్రతి మొక్కలోను, ప్రతి ఆహార పదార్థంలోను ఈ త్రిదోషాలు, షడ్రుచులు వుంటయ్. ఏ ఆహారపదార్థంలో ఏ రుచి ఎంత వుందో, ఏ వ్యాధికి ఏ రుచులున్న మొక్కలను ఔషధంగా ఎలా వాడాలో నిర్ధారించి, ప్రకృతికి ప్రతిరూపంగా ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రానికి రూపకల్పనచేశారు. కాలస్వభావాన్ని బట్టి ఋతువులు మారుతుంటయ్. ఆ ఋతువుల స్వభావాల్లో వున్న వాత, పిత్త శ్లేష్మ దోషాలు మానవులకు కొన్ని కొత్తరోగాలు కలిగిస్తయ్. కొన్ని పాతరోగాలను పోగొడతయ్. ఆ సమయాల్లోవచ్చే వ్యాధులను అరికట్టటానికి అవసరమైన మొక్కల్ని, ప్రకృతి ఆ సమయాల్లోనే అందిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని గమనించిన ప్రాచీన మహర్షులు ఆయా ఋతువుల్లో, ఉగాది, వినాయకచవితి, దీపావళి సంక్రాంతి, శివరాత్రి, శ్రీరామనవమి

మొదలైన పండుగలను సృష్టించి, ఆ పండుగల సందర్భంగా ప్రజలు ఆయారుతువుల్లో మొలిచే మొక్కలను ధూపాలుగా పూజా ద్రవ్యాలుగా, ఆహార ద్రవ్యాలుగా, ఉపయోగించుకోవటం అలవాటుచేశారు.

వీటితో పాటు ఏ వ్యాధినైనా పోగొట్టగల, ఏ వ్యాధినీ రానివ్వకుండ కాపాడగల కొన్ని మొక్కల్ని గుర్తించి వాటిని నిత్యజీవితంలో ఆచారాలుగా, సంప్రదాయాలుగా అలవాటుచేశారు. ఉదాహరణకు, వేపచెట్టు(AZA DIRACHTA INDICA) ప్రతి ఇంటిముందు, ప్రతిదేవాలయంలోను వుండాలని, దాని గాలి మనుషులకు తగులుతూవుండాలని, దానివల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని, ఎన్నోవేల సంవత్సరాలనాడే భారతీయ సమాజానికి చాటిచెప్పారు. అందుకే ఇండియాలో ప్రతి పల్లెలో ఇంటింటి ముందు ఈనాటికీ వేపచెట్లు దర్శనం ఇస్తుంటయ్. మరి ఆ వేపచెట్టు హక్కు మీద పేటెంట్ కోసం ఈనాడు ప్రపంచమంత ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాగే హిందువులు ప్రతిరోజూ పూజచేసే తులసి, (OCIHUMSANCTUM) మారేడు,(CRATAEVA MARMELAS) రావి (FICUS RELIGIOSA) మొదలైన మొక్కలు, శరీరంలోని సమస్త వ్యాధుల్ని నయంచేయగల అమృత ఔషధాలు. వీటితో పాటు అతిముఖ్యమైన మొక్క పసుపు (CURCUMALANGA) . హిందువుల జీవితాల్లో జరిగే ప్రతి సంఘటనలోను, ఆహారంగా వాడే ప్రతి కూరలోను తప్పనిసరిగా వాడాలని, దానివల్ల శరీరం వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండ ఆరోగ్యంగా వుంటుందని మహర్షులు సూచించారు. వేప, పసుపు, తులసి, మారేడు. ఇవన్నీ అద్భుతమైన ఔషధద్రవ్యాలని ఈనాడు ప్రపంచమంత ముక్త కంఠంతో అంగీకరిస్తున్నారు.

అంతేకాకుండ ఇలాంటి అనేక మొక్కలకు, చెట్లకు దేవుళ్ళ పేర్లు పెట్టి పవిత్రత ఆపాదించారు. ఉదాహరణకు మర్రి చెట్టుకు, మోదుగు చెట్టుకు బ్రహ్మవృక్షాలని, తులసికి, రావిచెట్టుకు విష్ణువృక్షాలని, మారేడు చెట్టుకు శివుని వృక్షమని, బ్రాహ్మీ మొక్కకు సరస్వతి అని వేపకు లక్ష్మి అని, పసుపుకు పార్వతి అని పేర్లు పెట్టి, వాటి ఔషధ విలువలు తెలిపి వాటిని భారతీయ జీవితాల్లో, ఒక ప్రధాన భాగంగా అలవాటు చేసి, వైద్యశాస్త్రాన్ని, ఒక సమగ్ర జీవన విధానంగా మలిచారు.

అదేవిధంగా, మానవ జీవితాల మీద గ్రహాల ప్రభావం వుంటుందని, ఆ ప్రభావం వల్ల జనన తేదీలను బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధమైన వ్యాధి సోకుతుంటుందని ఆ జబ్బుల సాధ్యా సాధ్యాలు జ్యోతిష శాస్త్రం ద్వారా అవగాహన చేసుకోవచ్చని తెలుసుకున్న మహర్షులు జ్యోతిష్యశాస్త్రాన్ని హిందూ వైద్యానికి జతచేశారు. దీంతోపాటు విశ్వ రహస్యాలను వెలికితీసి మానవ జీవితానికి ముడివేసి ఆయువు, ఆరోగ్యము, మరణము మొదలగు వాటిని వివరించిన స్వర శాస్త్రాన్ని, ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామము ఆచరిస్తూ సమస్త వ్యాధుల నుంచి విముక్తులు కావచ్చని బోధించిన యోగశాస్త్రాన్ని, మానవ శరీరం పంచ భూతాల అణువులతో నిర్మింపబడినదని రుజువు చేసిన వైశేషిక శాస్త్రాన్ని, మానవ శరీరానికి, మనసుకు, ఆత్మకు వున్న కార్యకారణ సంబంధాన్ని హేతుదృష్టితో శాస్త్రీయంగా తర్కించిన న్యాయశాస్త్రాన్ని, మంత్ర, యంత్ర, తంత్రాలతో జప, తప, హోమాలతో, ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని ఎలా రక్షించుకోవచ్చో చెప్పిన ''పూర్వ మీమాంసా శాస్త్రాన్ని, సూర్యకిరణాలే సమస్త జీవులకు ఆరోగ్య ప్రదాయకాలని పరిశోధించిన''ఉత్తర మీమాంసా శాస్త్రాన్ని, పాప పుణ్యాల వల్ల, కర్మల వల్ల, జన్మల వల్ల సంభవించే వ్యాధుల గురించి, వాటి నివారణోపాయాల గురించి చెప్పిన సాంఖ్య శాస్త్రాన్ని భారతీయ వైద్యానికి జోడించి, ఉత్తమ వైద్యుడిగా నైతిక విలువలతో లోకానికి సేవ చేయాలనుకునేవాడు, ఈ శాస్త్రాలన్నీ అభ్యసించాలని, సూచించారు.

ఇన్ని విషయాలు వివరాలు విన్న తరువాత, ఆయుర్వేద ధర్మవైద్య విజ్ఞానం ఎంత సువిశాలమైందో, ఎంత నీతివంతమైందో, ఎంత శాస్త్రీయమైందో, ఎంత హేతుబద్ధమైందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎడిటర్



ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా ? భక్షిస్తున్నయ్యా ?

డా. ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి
G.C.A.M, G.C.I.M, D.M & S.

ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి ?

గౌరవనీయులు, విచక్షణాపరులైన సోదరులారా!

"వైద్యం" అనేది కేవలం శారీరకమైంది కాదు. ఆయుర్వేదం దృష్టిలో-

"సమ దోష స్సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః

ప్రసన్న ఆత్మ ఇంద్రియ, మనః స్వస్థ ఇతి అభిదీయతే"

అంటే శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు సమంగా వుండాలి. అహారాన్ని జీర్ణం చేసే జఠరాగ్ని సమంగా వుండాలి. శరీరాన్ని పోషించే అన్న రసం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, వీర్యం సమంగా వుండాలి. ఎలాంటి తీవ్ర ప్రయత్నం లేకుండ సుఖ విరేచనం కావాలి. వీటితోపాటు ప్రసన్నమైన ఆత్మ, ప్రశాంతమైన మనసు, పరిశుద్ధమైన అవయవాలు వుండాలి. ఇవన్నీ ఏ శరీరంలో వుంటయెవ్వో ఆ శరీరమే ఆరోగ్యవంతమైందని ఆయుర్వేద వైద్యం స్పష్టం చేసింది.

మనసే మంచికి చెడుకు మూలం

శరీరాన్ని పాలించేది మనసు. మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటేనే మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. ఈ రహస్యాన్ని కనిపెట్టిన ఆయురేద శాస్త్రవేత్తలు ఆరోగ్య శాస్త్రంలో మనసుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిచ్చారు. ఎందుకంటే శరీరం చెడితే ఒక వ్యక్తికే నష్టం కలుగుతుంది. కానీ మనసు చెడితే దాని దుష్ప్రవర్తన వల్ల సమాజమే నాశనమవుతుంది. కాబట్టి మనసును అదుపులో పెట్టే సాత్వికమైన ఆహారాన్ని భుజించటం, మనసును తప్పుదోవ పట్టించే మాంసం, మద్యం మొదలైన వాటిని మానుకోవటం మంచిదని సూచించారు. దాంతో పాటు "చర్య-ప్రతిచర్య" అనే సృష్టి మూల సిద్ధాంతం ప్రకారం, మానవులు చెడు ఆలోచనలు, చెడు పనులు చేస్తే ఆరోగ్యం కూడా చెడుతుందని, మంచి ఆలోచనలు, మంచి ప్రవర్తన కలిగి వుంటే ఆరోగ్యం కూడా దివ్యంగా వుంటుందని కనుగొన్నారు.

ఉదాహరణగా, ఒక వ్యక్తి అధికంగా ఆవేశానికి లోనైనా, ఆందోళనకు గురైనా, రక్తపోటు, గ్యాస్ పెరుగుతయ్. అదే వ్యక్తి ప్రశాంతమైన ఆలోచనలతో సంతోషకరమైన వాతావరణంలో వుంటే ఏ ఔషధం వాడే అవసరం లేకుండ రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది. దీన్ని బట్టి మనసే మనిషి ఆరోగ్యానికి మూలం అని మనం తెలుసుకోవచ్చు. మనిషి చెడు పని చేసినా, చెడు ఆలోచన చేసినా, మనసుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినా, వెంటనే శరీరంలో ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసే రసాయనాలు ఉత్పత్తై, కాలక్రమంలో రోగాలుగా పరిణమిస్తయ్. అందుకే హిందూ ధర్మం, ప్రతిమనిషి, కామం, క్రోధం, మోహం, లోభం, మదం, మాత్సర్యం, మొదలైన వాటికి లోనుగాకుండ, పాపపుణ్యాలమీద విశ్వాసంతో, నిర్దిష్టమైన నైతిక విలువలతో జీవించగలిగితేనే, పరిపూర్ణమైన నిండు ఆరోగ్యంతో బ్రతకగలుగుతాడని ఉద్బోధించింది.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తుందంటే, మానసికమైన ఆరోగ్యానికి కూడా, ప్రాధాన్యతనిచ్చే వైద్యశాస్త్రం అమలులో వుంటేనే, ఆ వైద్యాన్ని అభ్యసించిన వైద్యుల్లోను, ఆ వైద్యాన్ని అనుసరించే రోగుల్లోను నైతిక విలువలుండి తద్వారా వ్యక్తుల ఆరోగ్యం వ్యవస్థ ఆరోగ్యం, బాగుపడుతుందనే నగ్న సత్యాన్ని గుర్తుచేయటానికే ఈ వివరణ ఇవ్వవలసి వచ్చింది.

మనమందరం చేస్తున్న మూడు రకాల తప్పులు

ఈ నాడు ప్రపంచమంత కేన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి క్రూరమైన వ్యాధులతో తల్లడిల్లి పోతుంది. క్షణక్షణానికి వింతవింత వ్యాధులు విశ్వరూపం దాలుస్తూ ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సవాలు చేస్తున్నయ్. రోజురోజుకి లక్షలాదిమంది అభాగ్యులు ఆ భయంకరమైన వ్యాధుల బారినపడి బలియైపోతున్నారు. ఒక్కవ్యాధికి మందు కనిపెట్టేసరికి, పది కొత్తవ్యాధులు పుట్టుకొస్తున్నయ్. ఇలా ప్రపంచమంతా వ్యాధి గ్రస్తంకావటానికి కారణాలేంటి? ఎన్నిరకాల ఔషధాలు కనుగొంటున్నా ఆ వ్యాధులు ఎందుకు నయం కావటం లేదు? అని మనం ప్రశ్నించుకుంటే - నేటి మానవుడు ముఖ్యంగా మూడురకాల తప్పులు చేస్తున్నాడు. **1.** ఆహార విషయంలో **2.** విహారం విషయంలో **3.** వ్యవహారం విషయంలో మనం చేసే పొరపాట్లే భయంకర వ్యాధులకు మూలకారణాలు. ఈ మూడింటి గురించి ఆయుర్వేద వైద్యవిజ్ఞానకోణంలో కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఆహారం గురించి : మానవ జీవితం, మానవ శరీరంలోని చలన క్రియలు సూర్యశక్తి మీద ఆధారపడి వుంటయ్. మన శారీరక అవయువాలన్నీ సూర్యోదయంతో ఉత్తేజాన్ని పొంది, చైతన్యవంతంగా చలిస్తయ్. అందువల్ల, సూర్యోదయం వేళకు సూర్యాస్తమయం వేళకు భోజనం చేస్తే, అది సక్రమంగా జీర్ణమై శరీరానికి ఆరోగ్యం చేకూరుస్తుంది. నూటికి నూరుపాళ్ళు ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ ఈ నియమాన్ని పాటించటం లేదు. అలాగే భోజనం మిక్కిలి వేగంగాగానీ, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగానీ చేయకూడదు. పొట్టను మూడు భాగాలుగా విభజించుకొని, ఒకభాగం ఘనపదార్థాలకు, ఒక బాగం ద్రవపదార్థాలకు, మూడోభాగం, శరీరంలో వాయువు ఏ ఆటంకంలేకుండా స్వేచ్ఛగా సంచరించటానికి నియమించుకోవాలి. ఈ నియమంవల్ల ఆహారం రసవంతంగా మారి శారీరక దాతువులన్నింటిని పోషిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా వందేళ్ళకు పైగా జీవించి వున్న వారిని ప్రశ్నిస్తే, వాళ్ళ ఆరోగ్య రహస్యం సకాలంలో పరిమితమైన ఆహారాన్ని భుజించటమేనని మనకు తెలుస్తుంది. ప్రఖ్యాత భారతీయ వైద్యమహర్షి చరకాచార్యుల మాటల్లో చెప్పాలంటే పరిమిత ఆహారంవల్ల జీర్ణాశయానికి బాధకలుగదు. హృదయ చలనానికి అవరోధం వుండదు. కడుపు బరువుగా వుండదు. శరీరంలోని సర్వాంగాలు సంతృప్తి చెంది సుఖం కలుగుతుంది. శారీరక బలం, కాంతి చేకూరుతయ్. అయితే ఈ పద్ధతి ఎవరూ ఆచరించటం లేదు. తింటే అమితంగా తినటం లేదా అతి తక్కువగా తినటం , అలవాటైపోయింది. మరో ముఖ్యవిషయం, వండిన ఆహారం శవంలాంటిది. ఆరుగంటల తరువాత అది విషంగా మారుతుంది. ఈనాడు, వారానికి ఒకసారి వంటచేసుకొని ఫ్రిజ్‌లో నిలువచేసుకొని ఆ వారమంతా అదే ఆహారాన్ని తింటున్నారు. ఇదే ఆధునిక అద్భుత నాగరికత అని చెప్పుకుంటున్నారు. ఈ నిలువవుంచిన నిర్జీవ విషాహారమే, సజీవమైన మన శరీరాల్లో పేరుకుపోయి, కుళ్ళి, నానా విధాల క్రిములకు రోగాలకు కారణం అవుతుందన్న వాస్తవాన్ని ఎవరూ తెలుసుకోవటం లేదు. వీటితోపాటు, వేడి ఆహారం చల్లటి ఆహారం కలిపి ఒకేసారి భుజించినా, లేతకూరగాయలు, ముదురు కూరగాయులు కలిపి ఒకేసారి భుజించినా, చల్లటి మంచినీరు తాగి వెంటనే వేడివేడి టీ, కాఫీలు తాగినా, ఈ ఆహారమంతా విరుద్ధ స్వభావంతో విషంగా మారి, శరీరంలో, వాత, పిత్త, కఫాలను ప్రకోపింపచేసి, తీవ్రమైన రోగాలకు కారణమౌతుంది.

అదే విధంగా, ప్రశాంతమైన మనసుతో, ఆహారం మీదనే మనసును లగ్నంచేసి మౌనంగా భుజిస్తేనే అది సక్రమంగా శరీరానికి ఉపకరిస్తుంది. అలాగాకుండ మాట్లాడుతూ భోజనం చేయుటం, భోజనం చేస్తూ టీవీ చూడటం మీద మనసు కేంద్రీకరించటం, కోపంతో, కామంతో, అసూయతో దుఃఖంతో, భయంతో, అధిక సంతోషంతో వున్నప్పుడు భుజించటం, ఇవన్నీ మనకు తెలియకుండ మన ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్న నగ్నసత్యాలు. అకాలభోజనం, అకాల నిద్ర, అమిత మద్యపానం, అమిత మాంసాహారం, ఇవన్నీ మన బంగారు బ్రతుకుల్ని భ్రష్టుపట్టిస్తున్న వాస్తవాలు.

జీవపరిణామక్రమంలో జంతుస్థాయి నుండి అంచెలంచెలుగా మారి మహోన్నతమైన మనసున్న మనిషిగా ఎదిగిన మనం, ప్రకృతికి విరుద్ధమైన వికృతపు అలవాట్లతో మళ్ళీ మృగస్థాయి కన్న హీనమైన దశకు చేరుకోవటమే మన పతనానికి మూలకారణం మానవుల దంతాలు, జీర్ణాశయం, ప్రేగులు, ఇవన్నీ సాత్వికమైన ఆహారాన్ని తిని, జీర్ణం చేసుకోగలవేగానీ, జంతువుల మాంసాన్ని తిని ఒంటపట్టించుకోలేవు. అయితే బలవంతంగా అలవాటుచేస్తే కొంతకాలంపాటు శరీరం దాన్ని జీర్ణించుకొంటుంది. తరువాత మామూలు సాత్విక ఆహారాన్ని కూడా జీర్ణం చేయులేక బలహీనమైపోతుంది. క్రమంగా శారీరక పటుత్వం నశించి శరీరం వ్యాధిగ్రస్తం అవుతుంది. (సశేషం.)

ఎడిటర్, ఫోన్ : 3547132, రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ నెం. 17,
జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాదు – 500 033.



ముఖ చిత్రకథనం



'నమామి ధన్వంతరమాదిదేవం సురాసురైర్వందిత పాదపద్మం
లోకే జరారుగ్భయ మృత్యునాశం దాతారమేశం వివిధౌషధీనామ్'

ఆయుర్వేదానికి మూలపురుషుడు ధన్వంతరి భగవానుడు. దేవతలు రాక్షసులు అమృతం కోసం పాలసముద్రాన్ని చిలికేటప్పుడు, అమృత భాండంతో పాటు అవతరించిన సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణ స్వరూపుడే ధన్వంతరి. అమృతంతో సమానమైన ఆయుర్వేదాన్ని సకలలోకాలకు అందించి, వైద్య చరిత్రలో ఆద్యుదయ్యాడు.

భగవత్ స్వరూపుడైన, ఆ ధన్వంతరే, త్రేతాయుగంలో కాశీరాజు దివోదాసు ధన్వంతరిగా అవతరించి, శస్త్రచికిత్సా వైద్య విధానాలను రూపొందించి సుశ్రుతుడు మొదలైన మహాశస్త్రవైద్యులను లోకానికందించాడు.

పైన తెలిపిన, ధన్వంతరి ప్రార్థన సకల రోగాలనుంచి మానవులను విముక్తి చేయగలదు. ఎన్నో జన్మజన్మల పాపాలవల్ల, చెడు కర్మలవల్ల కలిగే దీర్ఘరోగాలకు, ధన్వంతరి యజ్ఞం, తిరుగులేని నివారణోపాయంగా మానవాళికి ఉపకరిస్తుంది. విశ్వాసంతో, ఏకాగ్రతతో, భక్తితో, గౌరవంతో ఆయు ర్వేదాన్ని నిత్య జీవితంలో ఆచరించే వారికి, అధ్యయనం చేసేవారికి సమస్త శుభాలు చేకూరటంతో పాటు నిండునూరేళ్ళు ఆయు రారోగ్య ఐశ్వర్యాలు లభించి తీరతయ్.

పాఠకులు సంప్రదించవలసిన వేళలు

ఫోన్‌ద్వారాగానీ, నేరుగా వచ్చిగానీ సలహాలు పొందగోరువారు ఉ. 7 నుండి 10గం సా. 4నుండి 9 గం. మధ్య మాత్రమే సంప్రదించాలి.
ముందుగా ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి టైం తీసుకొని రావాలి. ఇది పాఠకుల సౌకర్యం కోసమే.

ఆధునిక వైద్యం - ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా ? భక్షిస్తున్నయ్యా ?

డా. ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి
G.C.A.M, G.C.I.M, D.M & S.

విహారం గురించి: ప్రకృతి మనకు, పగలు, రాత్రి ఎందుకు కల్పించింది ? పగలు పనిచేయుటానికి, రాత్రి నిద్రించటానికి, కానీ మనం, అర్ధరాత్రిదాకా మేల్కొని, ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తున్నాం. దీనివల్ల ప్రకృతితో పాటు సమాన గుణాలుగల మన శరీరం ఆస్తవ్యస్తమౌతుంది. అంతేకాకుండా ఈనాడు ఎక్కువమందికి శారీరక శ్రమతగ్గి మానసిక శ్రమ పెరిగింది. శరీరానికి వ్యాయమం, లేదా శ్రమ వుంటేనే తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణమౌతుంది. వ్యాయామం లేకపోతే అమృతం లాంటి ఆహారమైనా విషంగా మారుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి మన జీవన గమనంలో, తినటం, వెహికల్ ఎక్కి ఆఫీసుకు వెళ్ళటం, ఆఫీసులో కూర్చొని పనిచేయుటం, మళ్ళీ వెహికల్ ఎక్కి ఇంటికి రావటం, తినటం, పడుకోవటం ఇలా శరీరానికి శ్రమలేని పరిస్థితి మనజీవితాల్లో ఏర్పడింది. దాంతోపాటు చాలా మంది, హాయిగా తిని కూర్చొని విశ్రాంతి తీసుకోవటమే అదృష్టమని భావిస్తున్నారు. అదే దురదృష్టంగా పరిణమించి, శారీరక శ్రమలేని వారిలోనే ఎక్కువమందికి, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వస్తున్నయ్. ఇక స్త్రీ, పురుష సంభోగం అనేది నేటి ప్రపంచంలో విశృంఖలమైపోయింది. కాలాలు, రుతువులు, సమయం, సందర్భం అనే ఏ నియమాలు పాటించకుండ విచ్చలవిడి లైంగిక కార్యకలాపాలు పెరిగిపోయినయ్. సృష్టిలో ఒక్క మనిషి తప్ప, ప్రతి జీవి నియమితమైన సంభోగం చేస్తూ ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొంటుంది. కానీ మనిషి మాత్రం పగలు రాత్రి అనేభేదం లేకుండ ఆఖరకు జంతువులతో కూడా అక్రమ అసహజ కామ కాలాపాల్లో మునిగితేలుతూ ఎయిడ్స్ వంటి క్రూరవ్యాధుల పాలిటపడి పతనమై పోతున్నాడు. ఇలాంటి విషమ పరిస్థితిని ముందుగానే వూహించిన ఆయుర్వేద వైద్య మహర్షులు కాలస్వభావాన్ని బట్టి సంభోగ నియమాలు ఏర్పాటుచేశారు. వేసవికాలంలో సూర్యతాపానికి శారీరక శక్తి క్షీణిస్తుంది కాబట్టి, పదిహేను రోజులకు ఒకసారి సంభోగం చేయాలనే నియమం విధించారు. వర్షాకాలంలో రుతు స్వభావాన్ని బట్టి, శరీరశక్తి మధ్యమంగా వుంటుంది కాబట్టి వారానికి ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనాలని సూచించారు. శీతాకాలంలో శరీరపటుత్వం యువ్వనం దృఢంగా వుంటయ్ కాబట్టి, ప్రతిరోజూ సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని చెప్పారు. ఈ నియమాలు పాటించనివారికి, దీర్ఘకాలిక రోగాలు సోకి, అకాలవార్ధక్యం, అకాలమరణం సంభవిస్తయ్యని చెప్పారు. దీంతో పాటు పవిత్రమైన స్త్రీ పురుష శృంగారం, అక్రమ సంబంధాలుగా మారి, మానవ సమాజమంతా సుఖవ్యాధులతో నైతికపతనం చెందకుండా, ''వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు'' అనేపేరుతో ప్రామాణికమైన కామశాస్త్రాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చారు. ఆ గ్రంథం ప్రపంచ భాషలన్నింటిలోకి అనువాదం చేయబడి, ప్రజల మన్ననలను పొందిన విషయం మీకు తెలిసేవుంటుంది. అలాగే భోజనం చేసిన వెంటనే సంభోగం చేస్తే ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక ఉదరవ్యాధులొస్తయ్యని, తెల్లవారురఝామున చేసే సంభోగం ఉత్తమమైందని, దానివల్ల ఉత్తమ లక్షణాలు గల సంతానం కలుగుతుందని ఇలా భావితరాల ఆరోగ్యం గురించికూడా భారతీయ వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకున్నారు.

ఇక మూడో కారణం వ్యవహారం: అంటే ఇతరులతో మనం ప్రవర్తించే విధానం. ఆరోగ్యసాధనకు, జీవన విజయానికి ఇదిచాలా ప్రధానమైంది. బిహేవియర్ సరిగా లేనివాడు ఏరంగంలోను రాణించలేడు. ఒకవేళ రాణించినా అది తాత్కాలికమేగానీ, శాశ్వతంకాదు. ఎందుకంటే ప్రవర్తన చెడితే మనస్సు చెడుతుంది. దాంతో శరీరం చెడుతుంది. మానసికంగా, శారీరకంగా చెడినవాడు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేక తప్పులు చేస్తూ పతనమైపోతాడు. అందువల్ల మనిషి ఎల్లప్పుడూ తన మనసులో మాలిన్యం లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

అయితే ఇలాంటి స్వచ్ఛమైన మనసున్న మనుషులు లోకంలో చాలా అరుదుగా వుంటారు. మానవ సమాజమంతా అసూయద్వేషాలు, స్వార్థ వైషమ్యాలు, కుట్రలు, కుతంత్రాలు, దౌర్జన్యాలు దోపిడీలు, నయవంచన, నమ్మకద్రోహాలు, మేలు చేసిన వాడికే కీడుచేయడం, ఆదుకున్నవాడికే అన్యాయం చేయటం సహజగుణాలుగా చెలామణి అవుతున్నయ్. కంచుకాగడాతో వెతికినా, ప్రేమ, కరుణ, జాలి, అహింస, ఆత్మీయత, సభ్యత, సంస్కారం మనుషుల్లో మచ్చుకైనా కనిపించటం లేదు. మనసుచెడిన వాడికి అమృతంలాంటి ఔషధం ఇచ్చినా ప్రయోజనం వుండదు.'' అని భారతీయ వైద్యమహర్షులు చెప్పినట్లుగా, ఎలాంటి నీతి నియమాలు, నైతిక విలువలు లేకుండా బ్రతకటం అలవాటుపడిన వాళ్ళకి శరీరం కుళ్ళిపోయి మృత్యువు సంభవిస్తుంది. ఎలాంటి ఔషధాలు వాళ్ళను కాపాడలేవు.

ఆధునిక నాగరికతే - అన్ని రోగాలకు మూలం

ప్రపంచమంత గమనించవలసిన మరోముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, క్రూరమైన వ్యాధులన్నీ ఎక్కువగా, సంపన్న వర్గాలవారికి, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఆధునిక నాగరికతకు అలవాటుపడ్డవారికి మాత్రమే సంక్రమిస్తున్నయ్. పల్లె ప్రాంత ప్రజల్లో కేన్సర్ వంటి వ్యాధులు చాలా తక్కువ శాతం కనిపిస్తున్నయ్ ఇక మనమంతా అనాగరికులు, అజ్ఞానులు అనిపిలిచే గిరిజనుల్లో ఒక్క వ్యక్తికి కూడా ఈ వికృతమైన వ్యాధులు సోకిన దాఖలాలు లేవు. కేవలం కేన్సర్, ఎయిడ్స్ రోగాలే కాకుండ, పక్షవాతం రక్తపోటు, గుండెపోటు మధుమేహం, కుష్ఠు సొరియాసిస్, ఆస్తమా, క్షయ, సైనసైటిస్, వాతరోగాలు, ఉదరరోగాలు కూడా, అటవికులైన గిరిజన ప్రజల్లో చూద్దామన్నా కనిపించవు. నాగరిక ప్రజలమైన మనం నిత్యం అనుభవించే సౌకర్యాలు ఏవీ వారికి లేవు. ఆసుపత్రులు, స్పెషలిస్టులు, ఆపరేషన్లు, ఇంటెన్సివ్ కేర్‌యూనిట్‌లు, వారికి అందుబాటులో లేవు. ఏసీ రూములు, డన్‌లప్ పరుపులు, కార్లు ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్ తిండ్లు, సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటళ్ళ వైద్య సేవలు, ఇలాంటి వేవీ వారికి తెలియనుకూడా తెలియదు. కరెంటు, రోడ్లు డ్రైనేజీ సౌకర్యం మొదలైన వసతులు ఏమీ లేకపోయినా, వాళ్ళు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఎలా బ్రతుకగలుగుతన్నారు అని మనం ప్రశ్నించుకుంటే స్పష్టమైన సమాధానం మనకు దొరుకుతుంది.

అనుభవ ఆయుర్వేద రహస్యయోగాలు

నిద్రపట్టని వారికి

ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయం కాలం వేళల్లో ఒక నిమ్మ పండు రసం మంచి నీళ్ళలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే నిద్రపట్టని వారికి హాయిగా సుఖమైన నిద్ర వస్తుంది.

అతిగా మూత్రం పోసేవారికి

మామిడి ఆకులు తెచ్చి దుమ్మూధూళి లేకుండా శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి నీడలో గాలి తగిలే చోట ఆరబెట్టాలి. ఓ వారం పదిరోజుల్లో ఆ ఆకులు ఎండి పోతయ్. వాటిని దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్ర ఘూళితం చేసి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని అరగ్లాస్ మంచినీళ్ళలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే అతి మూత్ర వ్యాధి అతిత్వరలో తగ్గిపోతుంది.

ఆకలిలేని వారికి

ముందుగా విరేచనాలకు మందు వేసుకోవాలి. పెద్దలకు 2 టీ స్పూన్‌ల తేనె, 2 టీస్పూన్‌ల అల్లం రసం నాలుగు టీస్పూన్‌ల వంటాముదం ఈ మొత్తం ఒక మోతాదుగా కలిపి తెల్లవారు ఝామున 5 గం॥ తరువాత కొంచెం గోరు వెచ్చగా వేడిచేసి తాగాలి. ఒక గంటలో ఒకటి రెండుసార్లు విరేచనమై మలకోశం శుభ్రపడుతుంది.

తరువాత ప్రతిరోజు భోజనం చేసేటప్పుడు ముందు ముద్దలో, అర టీ స్పూన్ దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి కలుపుకొని తింటూ వుంటే మందగించిన జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి బాగా ఆకలి అవుతుంది.

టాన్సిల్సు బాధలకు

మామిడి ఆకులను దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని టాన్సిల్సు గల చోటగొంతుపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే టాన్సిల్సు హరించిపోతాయి.

ఆధునిక వైద్యం - ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా ? భక్షిస్తున్నయ్యా ?

డా. ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి

గిరిజనుల్లో క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లేవు

గిరిజనులకు కల్ల కపటం, మోసం ద్వేషం తెలియవు. లక్షలు, కోట్లు సంపాదించాలనే ఆరాటం వారిలో లేదు. పదవులు కీర్తి ప్రతిష్టలు సంపాదించాలనే ఆలోచనకు దూరంగా వుంటారు. సింథటిక్ బట్టలు, సింథటిక్ తిండ్లు వారికి తెలియదు. ఫ్రిజ్‌ల్లో నీళ్ళు తాగరు. ఫ్రిజ్‌లో రోజుల తరబడి దాచిన ఆహారం వాడే పరిస్థితి వారికిలేదు. ప్రకృతికి దగ్గరగా, స్వచ్ఛమైన అడవుల్లో పెరిగిన కాయలు, పండ్లు, దుంపలు, ధాన్యాలు ఆహారంగా వాడతారు. పగలంతా వంటికి చెమట పట్టేలా శ్రమిస్తారు. రాత్రి చీకటిపడగానే నిద్రపోతారు. ప్రశాంతమైన మనసుతో, నిర్మలమైన జీవితం కొనసాగిస్తారు. ఏ జబ్బులు సోకకుండ, ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, రుతువుల స్వభావాన్ని బట్టి అడవిలోని మూలికల్ని ఔషధాలుగా వాడతారు. ఇదే వారి ఆరోగ్య రహస్యం.

ఎంతోమంది సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యశాస్త్రవేత్తలు గిరిజనుల జీవితవిధానం మీద అనేక పరిశోధనలు చేసి, వారి అపూర్వమైన వైద్య విధానాలు నేర్చుకొని ఎందరో వైద్యులు భారతదేశంలో అమలుచేస్తున్నారు. దీన్నిబట్టి ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవిస్తే ఆరోగ్యం, ప్రకృతి విరుద్ధంగా కృత్రిమమైన జీవనం గడిపితే అనారోగ్యం అని మనకు అర్థమవుతుంది.

అయితే, ఈ గిరిజనులనుంచిగానీ, భారతీయ కుటుంబాల్లోని అనేకమంది అనువంశిక వైద్యుల నుంచిగానీ, వారి అద్భుత వైద్య విధానాలను స్వీకరించటానికి, అంగీకరించటానికి ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ముందుకురారు. వారికి తమస్థాయి అడ్డువస్తుంది. ఎన్నెన్నో దేశ విదేశ డిగ్రీలున్న వైద్యులు అనాగరికులైన గిరిజనుల నుంచి వైద్యం తెలుసుకోటానికి నామోషీగా భావిస్తారు. అందుకే ఎక్కడి విజ్ఞానం అక్కడే కాలగర్భంలో కలసిపోతుంది.

ఒక కేన్సర్ పేషంట్ చావు బ్రతుకుల్లో వున్నాడనుకుంటే అతన్ని కాపాడే శక్తి అవకాశం, అల్లోపతి వైద్యంలో లేదని తెలిసికూడా ఆ పేషంట్ వంట్లో ప్రాణం, అతని జేబులో డబ్బు ఉన్నంతవరకు ఉపయోగంలేని అతిఖరీదైన, అతి హింసాత్మకమైన ఔషధాలు వాడ ప్రాణాలు తీయటం సమంజసం కాదు. ఒక వైద్య విధానంలో పరిష్కారం దొరకనప్పుడు వేరొక వైద్య విజ్ఞానాన్ని అనుసరించటం తప్పుకాదు. ఏ వ్యాధినైనా తాను పూర్తిగా నయం చేయగలననే ఆత్మ విశ్వాసం వున్నప్పుడే వైద్యుడు ఆ కేసు టేకప్ చేయాలి అంతేగానీ కేవలం డబ్బుకోసం, ప్రాణాలతో చెలగాట మాడటం ఏ మాత్రం న్యాయంకాదు.

వైద్యోనారాయణో హరి :

హిందూ ధర్మం నైతిక విలువలు లేని వైద్యాన్ని ఎప్పుడూ అంగీకరించలేదు. వైద్యుణ్ని సాక్షాత్తు భగవంతుడితో పోలుస ''వైద్యోనారాయణోహరిః'' అన్నారు. ఇంకా వైద్యుడనేవాడు అనారోగ్యంతో వున్న శత్రువునైనా, ఆఖరకు ప్రాణాపాయంల వున్న క్రూర జంతువునైనా విషసర్పానికైనా వైద్యం చేయాలని, కోపము, చిరాకు, స్వార్థం ధనకాంక్షలకు చోటులేకుం ఎల్లప్పుడూ శాంతి, దయ, ప్రేమ, పరోపకార స్వభావం కలిగివుండాలని , అలాంటివాడే ఉత్తమ వైద్యుడిగా కీర్తిని పొందగలడ హిందుధర్మం నిర్దేశించింది.

ఆయుర్వేద ఔన్నత్యం

భారద్వాజుడు (మొదటి భారతీయ వైద్య శాస్త్రవేత్త) ఆత్రేయుడు, అత్రి, అగ్నివేశుడు, విశ్వామిత్రుడు, కశ్యపుడు, సుశ్రుతుడు (మొదటి భారతీయ శస్త్రవైద్యుడు) చరకుడు వాగ్భటుడు, మాధవకరుడు (సంపూర్ణ నిదాన శాస్త్రరచయిత) బసవరాజు, భావమిశ్రుడు, సిద్ధనాగార్జునుడు, రత్నాకరుడు, మొదలైన హిందు వైద్య శాస్త్రవేత్తలంతా హిందూధర్మ నైతిక విలువలను అనుసరించి వైద్య గ్రంధాలు రచించి లోకానికందించారు.

చరకసంహిత, శుశ్రుత సంహిత మొదలైన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంధాలు క్రీస్తు పూర్వమే ప్రపంచ భాషల్లోకి అనువదించబడినయ్. ఈనాటికీ ప్రపంచంలోని ఏదేశ హస్పిటల్‌లోనైనా, ఆపరేషన్ థియేటర్‌లలో సుశృతుడి బొమ్మవుంటుంది.

దీన్నిబట్టి భారతీయ వైద్య ప్రాచీనత, శాస్త్రీయత మనం అర్ధం చేసుకోవచ్చు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన, నలంద, తక్షశిల మొదలైన విశ్వవిద్యాలయాల్లో దేశ విదేశాలకు చెందిన విద్యార్ధులు-హిందూ వైద్యాన్ని అభ్యసించి వారి దేశాల్లో ఆ విజ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేసినట్లుగా చారిత్రక సాక్ష్యాలు రుజువు పరుస్తున్నయ్. గుప్త చక్రవర్తుల కాలంలోనూ, భోజ చక్రవర్తికాలంలోను శ్రీకృష్ణ దేవరాయులకాలంలోనూ, భారత దేశంలో స్వర్ణయుగాలు ఆ విర్భవించటానికి మూలకారణం నైతిక విలువలతో గూడిన హిందూ వైద్య విజ్ఞానమే

ముఖ్యంగా భారతీయ వైద్యం ముందుగా '' ఏ జబ్బులు రాకుండ ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పింది.'' జబ్బు వచ్చింతరువాత బాధపడటంకన్న ఆ జబ్బు రాకుండ చూసుకోవటమే ప్రతి మనిషి ధర్మం' అనే నైతిక విలువే ఆయుర్వేద వైద్యానికి పునాది. శరీరంలో వచ్చే జబ్బులకు చికిత్స చేయకుండ, ఆ జబ్బు రావటానికి గల కారణానికి చికిత్స చేయాలనేది ఆయుర్వేద వైద్య మూలధర్మం. వీటితోపాటు ఒక జబ్బుకు చికిత్స చేసినప్పుడు ఆ జబ్బు మళ్ళీ శరీరంలోకి రాకుండ నిర్మూలించటంతోపాటు, ఆ జబ్బుకు వాడిన ఔషధాలవల్ల మరో వ్యాధి కలుగకూడదు'' అనే ప్రధాన లక్షణం కూడా ఆయుర్వేద వైద్యం నిర్దేశించింది.

ఇంత నిర్మాణాత్మకంగా, భారతీయ వైద్య శాస్త్రం నిర్మించబడింది కాబట్టే విదేశీయులు భారతదేశాన్ని ఆక్రమించుకొనిఆధిపత్యం పొందే వరకు, భారతీయుల్లో విశృతమైన వ్యాధులు లేవు. 1900 సం వరకు కూడా ఇంచుమించు నూటికి 80 శాతం మంది ప్రజలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో 90 నుండి 100 వరకు జీవించారు. 1950 సం వరకు భారతీయుల్లో నూటికి ఒక్కరికి మాత్రమే డయాబెటీస్, కుష్ఠు, పక్షవాతం మొదలైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సంక్రమించేయి. అప్పుడు అల్లోపతి వైద్యశాలలుకూడా పట్టణ ప్రాంతాలకే పరిమితమై వుండేవి.

క్రమంగా అల్లోపతి వైద్యం దాంతోపాటు పాశ్చాత్య నాగరికత వ్యాప్తి చెందటంతో, ఈనాడు నూటికి 90 మంది భారతీయులు వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారిపోయారు. భారతీయ ఆచారాల్లో సంప్రదాయాల్లో, విద్యలో, జీవితంలోని ప్రతి సంఘటనలో ఇమిడిపోయివున్న ఆయుర్వేద వైద్యం, కాలగమనంలో అడుగంటిపోయింది. యావత్ ప్రపంచాన్ని తన నిర్దిష్టమైన నైతిక విలువలతో కాపాడగలిగినంత శక్తిసామర్ధ్యాలున్న భారతీయ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం, స్వదేశీయులనే కాపాడలేని క్షీణదశకు చేరుకుంది.

(సశేషం)

ఆధునిక వైద్యం - ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా ? భక్షిస్తున్నయ్యా ?

ప్రియమైన మిత్రులారా !

మీకు మరోమారు గుర్తు చేస్తున్నాను. ఆయుర్వేదవైద్యం శాస్త్రీయమైన ప్రయోగాల ఫలితాంశాలమీద, క్రమ బద్ధమైన ప్రకృతి మధనంలో పుట్టిన జీవనశాస్త్రం కాబట్టే, వేల సంవత్సరాల కాల పరీక్షలో సజీవంగా నిలబడగలిగింది. దీని గురించి సక్రమంగా అధ్యయనం చేయకుండ, ఇది అంధ విశ్వాస మని , అశాస్త్రీయమని, వూహాగానాలు చేయటం సమంజసంగాదు. విశ్వరమైన వ్యాధులతో మానవజాతి సమూలంగా సర్వనాశనం కాకముందే కళ్ళుతెరవటం మంచిది.

ఆయుర్వేదాన్ని - అల్లోపతి విధానాలతో పరిశోధించగూడదు

అయితే ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోదలిస్తే దాన్ని పరిశోధించడానికి, అల్లోపతి వైద్య సిద్ధాంతాలు పనికిరావు. చాలామంది అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు, భారతీయ ఆయుర్వేదాన్ని, తమ అల్లోపతి వైద్యే మూల సిద్ధాంతాలతో పరిశోధించి ఆయుర్వేదం శాస్త్రీయం కాదు అని ప్రకటించారు. ఒక్కో శాస్త్రానికి ఒక్కో మూలసిద్ధాంతం వుంటుంది. ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం పరిశోధిస్తేనే ఆ శాస్త్ర ఔన్నత్యం అర్థమవుతుంది. అంతేగాకుండ వేల సంవత్సరాలనాడు పుట్టిన విజ్ఞానాన్ని కేవలం రెండువందల ఏండ్లనాడు పుట్టిన విజ్ఞానం సమర్థవంతంగా పరిశోధిపగలదా! అని కూడా మనం ఆలోచించాలి.

చాలామంది భావిస్తున్నట్లుగా భారతీయ ఆయుర్వేద శాస్త్రం కేవలం వైద్యశాస్త్రంకాదు. మిగిలిన వైద్యశాస్త్రాల్లాగా ఒక మందుల సంచికాదు. ఒక సమగ్రమైన జీవనశాస్త్రం. ప్రతిమనిషి ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయేవరకు, పుట్టింది మొదలు చనిపోయేవరకు, ఈ మధ్యలో జరిగే ప్రతి సంఘటనలో ఆయుర్వేదం అంతర్లీనంగా ఇమిడిపోయి వుంది.

ఈనాడు అనేకప్రపంచదేశాలు పేటెంట్ హక్కుల కోసం ప్రయత్నించిన వేప చెట్టును, పసుపుమొక్కను ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే ఆయుర్వేద మహర్షులు భారతీయ ప్రజల జీవితాల్లో ప్రధాన భాగాలుగా చేర్చారంటే వారి శాస్త్రీయ దృష్టికి, ఆయుర్వేద వైద్య విశిష్టతకు, ఇంతకన్నా సాక్ష్యం మరేంకావాలి?

ప్రపంచానికి అపాయరహితమైన, అతి తక్కువ ఖర్చైన అత్యంత ప్రయోజన కరమైన ఒక సమగ్ర వైద్య విధానాన్ని అందించాలనుకుంటే ఏ దేశ వైద్య శాస్త్ర వేత్తలైనా హిందూ విజ్ఞాన సర్వస్వాలైన చతుర్వేదాల సారాంశంగా పుట్టిన భారతీయ వైద్య శాస్త్రాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోకతప్పదు.

ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా, ఇతర వైద్య విధానాలు అనుసరించే వారిని ఆయుర్వేద వైద్య నైతిక విలువలను తెలుసుకోవటానికి , చర్చలు జరపటానికి రావలసిందిగా ఆహ్వానిస్తున్నాను.

మన ఆయుర్వేద పత్రిక తరపున హిందూ మత ప్రవక్తలను, ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రవేత్తలను రప్పించి చర్చలు గోష్ఠులు, సమావేశాలు నిర్వహించి ఒక పరిపూర్ణ ప్రపంచ వైద్య విధానం రూపొందించటానికి మా వంతు కృషి చేయగలమని సభాముఖంగా మీ అందరకు తెలియజేస్తూ సెలవు తీసుకొంటున్నాము.

సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు **జై భారత్**



తల్లిదండ్రుల నుంచి బిడ్డలకు ఏ అవయవాలొస్తయ్ ?



శ్రీశ్రీశ్రీ బైరవాద్రి కాశీ తీర్థులస్వామి

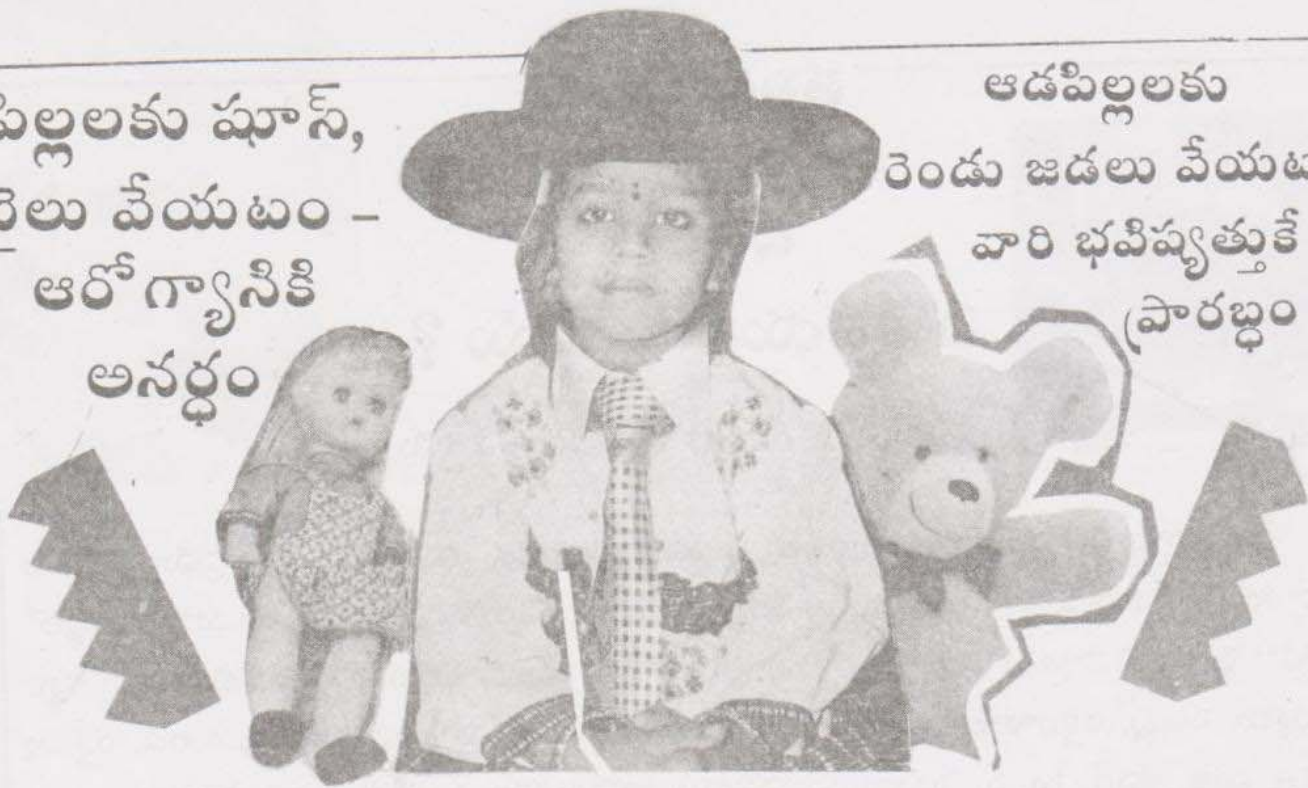
ఇది సృష్టి విభాగం, ఈ విభాగాలతో పుట్టిన పురుషుడు, అనంతుడును, అప్రమేయుడును సచ్చిదానంద స్వరూపుడును, శాంతు డును, నిర్మలుడును అయి వెలుగుచున్న వాడు. ఈ మానవ జన్మలో ''తండ్రి'' పురుషుని పాత్రను ''తల్లి'' ప్రకృతి పాత్రను పోషిస్తూ వుంటారు. తండ్రి నుంచి బిడ్డలకు గోళ్ళు, వెంట్రుకలు, పండ్లు, రక్తనాళాలు, కండరాలు, వీర్యము, తల్లి నుంచి మాంసపు కండలు, గుండె, రక్తము మేదస్సు, మజ్జ, లివర్, స్ప్లీన్, పేగులు వచ్చునినియు, ఆహార రసం వల్ల దేహం వృద్ధి పొందుట, ముఖ వర్ఛస్సు వచ్చుననియు, ప్రాణము, సుఖదుఃఖాలు ఆత్మ యొక్క స్వకీయ ప్రేరణ వలన కలుగుననియు, ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

కాబట్టి ఇరవై ఐదవ తత్వమైన నిత్యుడగు జీవాత్మ ఇరువది నాలుగు తత్వములు గల ఈ దేహమున, మనసును దూతగా చేసుకొని నివసిస్తున్నాడు. పాప పుణ్యాలు, సుఖదుఃఖాలు కామక్రోధాలు మొదలైన మానసిక వికారాలతో కట్టబడి దేహి, శరీరి, అనే పేర్లతో పిలువబడు తున్నాడు. అలాంటి దేహి అయిన మనిషి తన శరీరంలోని రహస్యాన్ని తెలుసుకొని న్యాయంగా ధర్మంగా బ్రతికితే జీవ న్ముక్తుడవుతాడు. అలాగాక ఈ లోకమే, ఈ జన్మమే శాశ్వతమనుకొని పాపాలు చేస్తే ఆ పాపాలే శాపాలై అతణ్ణి రోగిష్టిగా మారుస్తయ్.

మనల్ని సృష్టించిన ప్రకృతిని మనమే నాశనం చేస్తున్నాం. మనకళ్ళు మనమే పొడుచుకొంటున్నాం. మన కాళ్ళు మనమే నరుక్కుంటున్నాం.

మనుషుల్లో ధనదాహం, పదవీవ్యామోహం పెరిగిపోయినయ్. ఆ దాహాలు, వ్యామోహాలు తీర్చుకోటానికి మంచిని మానవత్వాన్ని వదలి ప్రతి మనిషి అసూయ ద్వేషాలతో, స్వార్థవైష మ్యాలతో నరరూప రాక్షసుడిలా మారి పోతున్నాడు. మనిషి దాహానికి ప్రకృతి బలైపోతుంది. ప్రాణంపోసే ఓషధులైన చెట్లు, మొక్కలతో కూడిన అడవులు అంతరించిపోతున్నాయ్. గాలి, నీరు, ఆకాశం, అగ్ని, భూమి ఈ ఐదు పంచభూతాలు మానవుడి నయవంచ నకు కలుషితమై పోతున్నయ్.

వాటి ఉనికిని అవి కాపాడు కోవటం కోసం తమను నాశనం చేస్తున్న మానవలోకం మీద తుఫానులతో, భూకంపాలతో, అతివృష్టితో, అనా వృష్టితో విరుచుకుపడుతున్నయ్. అయినా మానవుడికి బుద్ధిరావటం లేదు. ఇప్పటికైనా బుద్ధి తెచ్చుకొని తల్లిలాంటి ప్రకృతిని కాపాడుకోలేకపోతే ప్రకృతి చేతిలో అతి త్వరలో చావు దెబ్బ తినటం ఖాయం. అప్పుడు మానవలోకమే మటుమాయం.



పిల్లలకు షూస్, టైలు వేయటం - ఆరోగ్యానికి అనర్థం

ఆడపిల్లలకు రెండు జడలు వేయటం వారి భవిష్యత్తుకే ప్రారబ్ధం

పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకున్నట్లు - విదేశీ వేషాలు చూసి స్వదేశీ విధానాలు వదిలేశాం
కుక్కతోక పట్టుకొని గోదావరి ఈదినట్లు- పరదేశీ పద్ధతుల ప్రలోభంలో పయనిస్తున్నాం
పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి అన్నట్లు- పరాయి సంస్కృతిని పొగుడుతూ పతనమౌతున్నాం
తిన్న ఇంటి వాసాలు లెక్కపెట్టినట్లు- కన్నభూమి విలువ తెలియక కారుకూతలు కూస్తున్నాం.
గొంగళి కప్పుకొని వెంట్రుకలు ఏరుకున్నట్లు - విదేశీ నాగరికతకు బలౌతూ మార్పు రావాలనుకుంటున్నాం.
తులసివనంలో గంజాయిని పెంచినట్లు - మన బిడ్డల్ని స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లాగా పెంచుతున్నాం.
కూసేగాడిదలు మేసే గాడిదల్ని చెడగొట్టినట్లు- మనంచెడింది కాక మన బిడ్డల బ్రతుకుల్నీ బలిచేస్తున్నాం.

ఒక నాటి చదువులు భరతమాత పెదవులు

''తల్లి, తండ్రి, గురువు దైవం, అందరికీ పూజనీయం'' అని ''చెడు వినకు, చెడు అనకు, చెడు కనకు'' అని ''సత్యమేవ జయతే'' అని ధర్మాన్ని నువ్వు రక్షించు-అది నిన్ను రక్షిస్తుంది అని, మానవసేవే మాధవసేవ అని, ''కృషి వుంటే మనుషులు రుషులౌతారు మహా పురుషులౌతారు'' అనే నిత్య సత్యాలతో మన దేశీయ విద్యావిధానం అమలులో వుండేది. తక్షశిల, నలంద మొదలైన మన దేశీయ విశ్వ విద్యాలయాల్లో చదువుకోటానికి, భారతీయ సంస్కృతిని, నాగరికతని, ఆచార వ్యవహారాలని తెలుసు కోవటానికి విదేశాలనుంచి వేలాది మంది విద్యార్థులు భారతదేశానికి వచ్చి చదువుకునేవారు. ఇక్కడి వాతావరణ పరిస్థితుల్ని బట్టి వదులుగా వుండే నూలుబట్టలు, ధరించటం, ఇక్కడి సంప్రదాయాల్ని తూచాతప్పకుండ పాటించటం జరిగేది. చదువు చెప్పటంలో గానీ, నేర్చుకోవటంలో గానీ, ధనం ప్రాధాన్యత అసలు వుండేది కాదు. దేశీయ సంస్కృతిని, నాగరికతని, భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలకు అనువర్తించి విద్యనేర్పటమే ప్రధాన అంశంగా వుండేది.

నేటి చదువులు విదేశీ విష సంస్కృతి మధువులు

ఈ నాడు మన పిల్లలంతా,

స్వదేశంలో పుట్టిన విదేశీయుల్లా పెరుగుతున్నారు. కాన్వెంట్ విద్యా విధానం ఏ నాడు మొదలైందో ఆనాటి నుంచే భారతదేశ భవిష్యత్తు అంధ కారంలో కూరుకుపోయింది, మన పిల్లలు నేర్చుకునే చదువులు, వారిని దేశ ప్రేమికులుగా, అమ్మనాన్నలను, పెద్దలను గౌరవించే బాధ్యతగల పౌరులుగా తయారు చేయటానికి పనికిరావు. ఈ దేశ సంస్కృతి గురించి నాగరికతగురించి, ఆచార వ్యవహారాల గురించి, తన చుట్టూ వుండే సమాజ వాతావరణం గురించి, తనుతినే ఆహారం గురించి, తను వేసుకునే బట్టల గురించి, మంచి చెడుల విశ్లేషణ గురించి వారికి నేర్పటం లేదు. అతినీచమైన అసహ్యకరమైన నేటి చదువుల సంతలో విద్యార్థులు తమ జీవితానికి పనికిరాని అంశాలను నేర్చుకొంటూ గమ్యంలేని దారివైపుకు బలవంతంగా మళ్ళించ బడుతున్నారు.

మన పిల్లలకు షూస్ , టైలు అవసరమా ?

పాశ్చాత్య దేశాలలో, ఆ దేశ వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి అక్కడి పిల్లలకు అతిశీతలత్వాన్ని, చలిని తట్టుకోవటం కోసం, షూస్ వేయటం, టైలు కట్టటం వారికి తప్పనిసరి. మనది ఉష్ణమండల దేశం సంవత్సరంలో ఏ రెండు మూడు నెలలో తప్ప మనకు మిగతా కాలంలో చలి వుండదు. అయినా మనం రెండువందల ఏండ్ల బానిసత్వానికి గుర్తుగా అక్కడి పద్ధతులను పసితనంనుండి మన పిల్లల మీద బలవంతంగా రుద్దుతున్నాం.

మనకు తెలియకుండానే మన మంతా మన పిల్లలతో సహా పాశ్చాత్య నాగరికతా వూబిలో కూరుకు పోయాం.

ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల్ని చూసి, ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల వారు కూడా పిల్లలకు షూస్ టై లు తప్పనిసరి చేస్తున్నారు. ఈ విధానం వల్ల ఎదురయ్యే నష్టాలను తెలుసుకుంటే మన దేశంలో ఈ విధానాలు ఎంత వికృతమైన అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తయ్యో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

షూస్ వల్ల అనర్థాలు

పాదాలు, అరికాళ్ళు, మన శరీరం మొత్తానికి కేంద్ర బిందువులు పాదాల ఆరోగ్యం మీదే శరీర ఆరోగ్యమంతా ఆధారపడివుంది. మన శరీరంలోని కుడి భాగంలోని అన్ని అవయవాలకు కుడిపాదం, ఎడమ భాగంలోని అన్ని అవయవాలకు ఎడమ పాదం కేంద్రస్థానాలు. రోజూ అరికాళ్ళకు, పాదాలకు నూనె మర్దనా చేయటం వల్ల శరీరమంతా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా వుంటుందనేది మన ప్రాచీన ఆచారం. పాదాలకు నూనెతో మర్దనాచేయటం వల్ల, పాదాలలోని అన్ని అవయవాల కేంద్రాలద్వారా తైలంలోనికి ప్రవేశించి అవయవాలను శుద్ధి చేస్తుంది. శరీరంలోని దుష్టవేడిమిని పాదాల ద్వారా బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యమున్న పాదాలకు ఎల్లప్పుడూ గాలి తగులుతూ వుండాలి. రోజుకు కనీసం నాలుగైదుసార్లు మంచినీటితో పాదాలు కడుగుతూ వుండాలి. ఆ అవకాశం ఇవ్వకుండ, ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు పిల్లలపాదాలను షూస్‌లో బంధించి గాలి, నీరు తగలకుండ చెమటతో, దుర్వాసనతో పాదాలు కుంచించుకు పోయేలా చేసి వారిని రోగ గ్రస్తులుగా, బలహీనులుగా, మందభాగ్యులుగా, మతిమరుపు కలవాళ్ళుగా తయారు చేస్తూ, మన బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని మనమే నాశనం చేస్తున్నాం.

ఉన్నత విద్యావంతులైన రాజకీయ నాయకులు గానీ, విద్యాధికారులు గానీ, తల్లిదండ్రులు గానీ, ఉపాధ్యాయులు గానీ ఎవ్వరూ ఈ అనర్థం గురించి ఆలోచించటం లేదు. ఇప్పటికైనా షూస్ వల్ల జరిగే నష్టాలను గమనించి పాఠశాలల్లో షూస్‌ను నిషేధించాలి పిల్లలకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదించాలి.

టై వల్ల అనర్థాలు

చలిదేశాల్లో ఆ బాధనుంచి శరీరాన్ని కాపాడు కోవటం కోసం అక్కడివాళ్ళు లోపలికి గాలి చొరబడకుండ టై కట్టుకుంటారు. అదిచూసి మనం ఇదేదో గొప్ప ఫ్యాషన్ అనుకొని మనం అనుసరిస్తున్నాం. విద్యాలయాల్లో పసితనం నుంచి పిల్లలకు నిర్బంధంగా టై కడుతున్నారు. మనది ఉష్ణమండల

దేశమని, ఇక్కడ టై కట్టుకుంటే గాలి ప్రవేశించిక అనారోగ్యం కలుగుతుందనే ఆలోచనే మనకులేదు. పలుచగా వుండే నూలు (కాటన్) బట్టలు ధరించి గొంతు కింద టై, బిగించకుండ వదులువదులుగా ఆ ప్రదేశాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలి వుండటమే ఆరోగ్యం గానీ, టై కట్టటం ఆరోగ్యం కాదు.

ఆడపిల్లలకు రెండుజడలు వేయకూడదు

ఈ మాట చాలా మందికి రుచించకపోవచ్చు. వింతగా వుండవచ్చు. కానీ ఇది యదార్థం. పూర్వం మన రుషులు, మునులు పెద్దలు జుట్టుకు మెత్తం కలిపి ఒకే ముడిగా వేసేవారు. ఎందుకంటే ఉత్తరధృవ సంకేతమైన తలనుండి అయస్కాంత శక్తి వెలుపలకు వెళ్ళకుండ నిరోధించటం, కోసం ఆ విధంగా చేసేవారు. అదేవిధంగా ఆడపిల్లలకు రెండు జడలు వేయవద్దని, వెంట్రుకలను రెండు భాగాలుగా చేయటంవల్ల తలలోని శక్తి విభజించబడి వెలుపలకు పోతుందని పెద్దలు సూచించారు. అందువల్ల రెండు జడలు వేసుకోవాలనే నిబంధనలు వదలి, ఆడపిల్లలకు ఒక్కజడ వేయటంద్వారా వారిని జీవితాంతం ఆరోగ్యవంతులుగా చేయవచ్చు.



క్షయ ఆస్తమాలపై సంధించిన శరం వైద్యమాత అడ్డసరం

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.

ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే అడ్డసరం చెట్టు

"అడ్డసరపు పాద దొరుకుతుండగా, బ్రతకాలనివున్న క్షయ వ్యాధి పీడితుడుగాని, దగ్గుతో పాటు రక్తాన్ని కక్కుకునే రోగిగాని ఎందుకు దుఃఖించాలి?" అని యోగరత్నాకర మనే ఆయుర్వేద గ్రంధం ప్రశ్నిస్తూ, రోగులకు అభయహస్తమిస్తుంది. దీనికి సంస్కృతంలో 'వాసా' అని పేరు. ఈ పేరు నాధారం చేసుకొనే లాటిన్‌లో 'అధాతోడ వాసికా' అని నామకరణం చేశారు. దీంట్లో వుండే 'వాసికిన్', 'అధాటోడిక్ యాసిడ్' మొదలైన వాటికి ఊపిరితుత్తుల్లోని గాలి మార్గాలను వ్యాకోచింపచేసే గుణం వున్నట్లుగా నిరూపితమయ్యింది. దీని ముఖ్యమైన ఉపయోగాలు-

సుఖ ప్రసవానికి

దీని వేరును నీటితో నూరి బొడ్డు, పొత్తికడుపు ప్రదేశాలలో లేపనం చేయాలి.

గమనిక: అడ్డసరపు మొక్కలో గర్భాశయాన్ని సంకోచింపచేసే గుణం వున్నట్లుగా 'సెంట్రల్ కౌన్సిల్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఆయుర్వేద అండ్ సిద్ధ' వెల్లడించింది. కాబట్టి, గర్భవతులు దీనిని ఐదవ మాసం వరకూ వాడకూడదు.

ఆస్త్మా, బ్రాంకైటిస్: దీని ఆకుల్ని ఎండబెట్టి పొడి చేయాలి. దానితో ధూపంవేసి, లోనికి పీల్చాలి.

క్షయ

అడ్డసరపు ఆకుల నుంచీ స్వరసం తీసి మూడుపూటలా ఐదేసి చెంచాల చొప్పున తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో అడ్డుపడే కఫం తెగి, దగ్గు నుంచీ ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని పూవులతో చేసిన 'గుల్‌కంద్ కూడా క్షయవ్యాధిలో ఉపయోగకరమైనదే. పూవులను ఒక పింగాణీ జాడీలో వుంచి, పటిక బెల్లపు పొడిని చిలకరించి, ఎండలో వుంచి ప్రొద్దున, సాయంత్రం కలియ బెడుతూ వుండాలి. ఇలా రోజూ, లేహ్యంగా తయారయ్యేటంత వరకూ చేయాలి. తరువాత దానిని ఔషధంగా వాడవచ్చు.

పొడి దగ్గు

పసువు చూర్ణాన్ని అడ్డసరపు ఆకుల స్వరసంతో కలిపి నూరి, నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తగా పొడి చేయాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ అరచెంచా చొప్పున పాల మీగడతో కలిపి తీసుకోవాలి.

ఆయాసం దగ్గు

అడ్డసరపు ఆకులు, ద్రాక్ష పండ్లు, కరక్కాయలు ఈ మూడింటితోనూ డికాషన్ కాచి, దానికి కొద్దిగా తేనెను కలిపి లోపలకు తీసుకోవాలి.

పసిపిల్లల వ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఓషధులు

తల్లులకు పిల్లల ఆరోగ్య విజ్ఞానం

- ఎడిటర్



మాతృ గర్భంలో గర్భధారణ జరిగిన నాటినుంచి నవమాసాలు నిండేవరకు మానవపిండం వివిధ దశలు దాటి, చివరకు గర్భాశయంలో వ్యానవాయువు నిండిపోవటం వల్ల పండిన పండు తొడిమ దానంతట అదే ఎలా చెట్టునుండి విడిపడుతుందో అదేవిధంగా, శిశువు మాతృ గర్భం నుండి విడివడి భూమిపై పడుతుంది. ఆరోగ్యంగా పుట్టిన శిశువు పుట్టిన వెంటనే ఏడుస్తుంది. ఏడవటం వల్ల శిశువుకు ఊపిరితిత్తులు విస్తరించి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. అందుకే ''బాలానాంరోదనం బలం'' అంటే బాలలకు ఏడుపే బలం అంటారు. శిశువులకు ఆయా కాలాలను బట్టి వేసవికాలంలో నూలు గుడ్డలను, వర్షాకాలంలో మృదువైన గుడ్డలను కప్పుతూ కాపాడుకోవాలి.

బిడ్డపుట్టగానే ఏంచెయ్యాలి ?

సహజమైన కాన్పు జరిగినప్పుడు, తల్లికి కండ్లు చీకట్లు క్రమ్మినట్లుగా వుండి తన ఒళ్ళు తనకే తెలియనట్లుగా వుంటుంది. ఆ స్థితిలో ఆమెకు గట్టిగా నడుంబిగించి కట్టి, వెల్లికిల పడుకోబెట్టి వుంచాలి. పక్కన సహాయకులుగా వున్న దాదులు గానీ బంధువులుగానీ, బిడ్డను జాగ్రత్తగా ఎత్తుకొని గోరువెచ్చని నీరుతో శిశువును శుభ్రంగా కడిగి స్నానం చేయించి మెత్తని పొడిగుడ్డల్లో పడుకోబెట్టాలి. పక్కనున్న వారు తమ చేతులకు నిప్పుసెగను కాచుకొని, ఆ చేతులతో బిడ్డ శిరస్సు కడుపు భాగాలకు వేడి కలిగేటట్లు చేయాలి. తరువాత చేయి శుభ్రంగా కడుక్కొని చూపుడు వేలితో అతి కొద్దిగా ఆముదాన్ని బిడ్డకు కుడపాలి.

పుట్టగానే ఏడవని బిడ్డలకు - ప్రాణం ఎలా పోయాలి ?

కొన్ని సమయాల్లో బిడ్డ పుట్టగానే ఏడవకుండ వుండటం జరుగుతుంది. అట్టి సమయాల్లో గాబరాపడకుండ, మావిత్రాడును సవరిస్తూ వుండాలి. దానివల్ల ఆ మావిత్రాడులోని ప్రాణవాయువు బిడ్డ గర్భములోకి చేరి వెంటనే శరీరానికి చైతన్యం కలిగి అంటే ప్రాణం చేరి, బిడ్డ కదులుతూ ఏడుస్తుంది. ఇంకా బిడ్డను అటూ ఇటూ కదిలించి వేడి వేడి చేతులతో తాకుటవల్ల, బిడ్డ తుంటి మీద మెల్లగా సుతారంగా తట్టుట వల్ల, ప్రాణం శరీరంలోకి ప్రవేశించి బిడ్డ ఏడుస్తుంది. బిడ్డ ఏడవకపోతే బొడ్డు కోయకుండా పైన చెప్పిన పనులన్నీ చేసి బిడ్డ క్షేమంగా సజీవంగా వుందని తెలిసిన తరువాతే బొడ్డు కోయాలి. పది పదిహేను నిమిషాలపాటు పైన చెప్పినట్లుగా చేస్తూవుంటే నిర్జీవంగా పుట్టిన బిడ్డలో ప్రాణం వస్తుంది. ఆముదంలో తడిపిన వ్రేలుకు బిడ్డ నోటిలో పెట్టుట వల్లకూడా బిడ్డలో ప్రాణంచేరి ఉలిక్కిపడి ఏడుస్తుంది. మావిత్రాడులో ప్రాణనాడి కొట్టుకుంటూ వుంటుంది. ఆ ప్రాణం బిడ్డ శరీరంలో చేరి బిడ్డకు చైతన్యం కలిగి ఏడ్చేవరకూ, మావిత్రాడును కదిలిస్తూ వుండాలేగానీ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మావిత్రాడును కోయటంగాని, ముడివేయటం గానీ చేయకూడదు. వైద్యులు మంత్రసానులు సహాయకులు ఈ విషయాన్ని ముఖ్యంగా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.



బాల బాలికల జ్ఞాపకశక్తి - తెలివితేటలు పెరగటానికి



పిల్లలు ఏక సంథాగ్రాహులు కావటానికి

మంచి వస కొమ్ముల్ని తెచ్చి ఒక రాత్రి అంతా మంచినీళ్ళలో వేసి నాన బెట్టాలి. ఉదయమే తీసి ఆ కొమ్ముల్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. తరువాత ఆ ముక్కల్ని రోట్లోవేసి దంచి జల్లెడబట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేయాలి. ఆ చూర్ణాన్ని ఒక వెడల్పాటి మట్టి మూకుడులో పోసి చూర్ణం కలిసేలా ఉసిరిక పండ్లరసం పోసి బాగా కలబెట్టి ఒకరాత్రి అలాగే నానబెట్టి, పగలంతా బాగా ఎండబెట్టాలి. పగటిపూట మధ్య మధ్యలో గరిటతో కలబెడుతూ వుండాలి. ఉసిరికరసం అంతా వసచూర్ణంలో కలిసి పోతుంది. ఆ చూర్ణాన్ని మళ్ళీ మెత్తగా దంచి జల్లెడబట్టుకొని ఒక గాజు పాత్రలో గానీ, మట్టి పాత్రలోగానీ భద్రపరచు కోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు చిటికెడు మోతాదుగా అంటే రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం కొద్దిగా ఆవునేతితో గానీ, లేక పాలు, పటిక బెల్లంలో కలిపి గానీ పిల్లలచేత సేవింపచేయాలి.

పిల్లలకు ఈ ఔషధాన్ని ఇచ్చే ముందు, తల్లిగానీ, తండ్రిగానీ, అమ్మమ్మ తాతయ్యలు గానీ ఎవరైనా ఈ ఔషధాన్ని చేతితో పట్టుకొని '' ఓం హూం హయశిర వాగీశ్వరాయ నమః'' అనే మంత్రాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా 108 సార్లు జపించి తరువాత పిల్లలచేత సేవింపచేయాలి. ఉదయం పూట మంత్రాన్ని అభిమంత్రిస్తే సరి పోతుంది.

ఈ విధంగా పిల్లలచేత ఈ అమృత ఔషధాన్ని సేవింప చేస్తూ వుంటే పిల్లల్లో అసాధారణ ప్రతిభా పాటవాలు, జ్ఞాపకశక్తి, జీర్ణశక్తి, మంచి వాగ్ధాటి, ఏ విషయాన్నైనా ఒకసారి విన్నంతనే మళ్ళీ వెంటనే తిరిగి చెప్పగల ప్రజ్ఞ కలుగుతుంది. ధైర్యంగా మాట్లాడ లేని పిల్లలకు, ధైర్యం వస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్య కూడా కలుగుతుంది.

బృహస్పతి వంటి తెలివి తేటలకు

మంచి పసుపు, వసకొమ్ములు, చెంగల్వ కోష్టు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర వాము, అతిమధురం ఇవన్నీ సమ భాగాలుగా సేకరించుకోవాలి. వీటిల్లో చెంగల్వ కోష్టు, అతిమధురం, పసుపు తప్ప, మిగిలినవన్నీ చిన్న మంటమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మళ్ళీ రాత్రి నిద్ర పోయేముందు చిటికెడు పొడి ఆవునెయ్యితో కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. ఇలా రోజూ ఇస్తూ వుంటే పిల్లల్లో అమితమైన తెలివితేటలు కలుగుతయ్



బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామి

పిల్లల మేధస్సు పెరగటానికి

చెంగల్వకోష్టు, వస, సరస్వతీ ఆకు, కరకకాయ బెరడు ఈ వస్తువు లన్నీ సమాన భాగాలుగా దంచి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంలో నాల్గవవంతు శుద్ధిచేసిన మేలు రకపు బంగారు భస్మం, నమ్మక మైన ఆయుర్వేద షాపునుంచి తెచ్చు కొని కలపాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతి రోజు ఒక వడ్లగింజ మోతాదుగా తేనె తో కలిపి పిల్లలతో రెండు పూటలా తిని పించాలి. దీనివల్ల పిల్లలకు మేధస్సు పెరగటమే గాక, మంచి బలము, రంగు, ఆయుర్దాయము పెరుగుతయ్.



నారదుడు చెప్పిన స్త్రీల రజస్వలా రహస్యాలు

నారదమహర్షి యువతుల ప్రథమ రజస్వల సమయాన్ని బట్టి వారి భవిష్యత్తును తెలియజేశాడు. రసరత్నాకరం అనే శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో నారదముని చెప్పిన రజస్వలా రహస్యాలు పొందుపరచబడినాయి. స్త్రీలు మొట్టమొదటగా రజస్వల అయ్యే దినాన్ని బట్టి వారి భవిష్యత్తు నిర్ణయించబడుతుంది.

ఆదివారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ ఆదివారం నాడు మొట్టమొదటగా రజస్వల అవుతుందో, ఆ స్త్రీకి వివాహానంతరం ఒక్క మగపిల్లవాడు పుడతాడు. ఇంక రెండో సంతానం కలుగదు.

సోమవారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ సోమవారం నాడు ప్రథమ రజస్వల అవుతుందో, ఆ స్త్రీకి అనేక మంది ఆడపిల్లలు పుడతారు. ఆ స్త్రీ సోమవార దోషాన్ని తెలుసుకొని వ్రతాలు, నోములు చేసుకొని ఔషధాలు వాడుకుంటే ఒక్క మగపిల్లవాడు పుట్టే అవకాశం వుంది.

మంగళవారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ మంగళవారం నాడు మొట్టమొదటగా పుష్పవతి అవుతుందో, ఆ స్త్రీకి చాలామంది ఆడ, మగ సంతానం కలుగుతుంది.

బుధవారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ బుధవారం మొట్టమొదటగా సమర్తాడుతుందో ఆ స్త్రీకి అనేకమంది మగపిల్లలు పుడతారు. పిల్లలంతా సిరిసంపదలు కలవారుగా రాజపూజితులుగా పేరుగాంచుతారు.

గురువారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ గురువారం నాడు మొదటి రజస్వల అవుతుందో ఆమెకు అధిక మగసంతానం కలుగుతుంది. అయితే వారంతా తిండిబోతులుగా, తాగుబోతులుగా అవుతారు.

శుక్రవారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ శుక్రవారం నాడు మొట్టమొదటిగా రజస్వల అవుతుందో, ఆమెకు ఏ సంతానమూ కలుగదు. సంతానార్థం దోషనివారణా పూజలు నిర్వహించాలి. సరియైన ఔషధాలు వాడాలి.

శనివారం రజస్వలైతే : ఏ స్త్రీ శనివారం నాడు మొట్టమొదటగా సమర్తాడుతుందో, ఆ స్త్రీకి ఎన్నిసార్లు కాన్పు జరిగినా బిడ్డలు బ్రతకరు. శనివార కర్మ నివారణార్థం పూజలు, వ్రతాలు చేయాలి. ఔషధాలు వాడాలి.

భర్తలాంటి బిడ్డను కనాలంటే

స్త్రీలు రుతుస్నానం చేసిన నాలుగవ రోజున ఎవరి ముఖమూ చూడకుండ, తెల్లనిబట్టలు ధరించి, మల్లెపూలు కానీ, జాజిపూలు గానీ అలంకరించుకొని మనసులో తన భర్తలాంటి రూపం గల సంతానం కలగాలని కోరుకొంటూ ముందుగా భర్త మొఖం చూడాలి. అలా చూస్తూ భర్తను పొందుతూ వుంటే, ఆ స్త్రీకి ఆమె భర్తవంటి రూపము, గుణము గల పిల్లలు



పుడతారు.

ఒకవేళ పొరపాటుగానో, తెలిసో తెలియకో, బహిష్టుస్నానం చేసిన నాలుగవ రోజున ముందుగా భర్త మొఖం చూడకుండ, ఏ పర పురుషుడి మొఖం చూస్తే, ఆ పురుషుడి రూపమే పిల్లలకు వస్తుంది. కాబట్టి భర్తలాంటి రూపవంతులైన బిడ్డల్ని కనాలనుకునే స్త్రీలు పైన తెలిపిన నియమాలు పాటించాలి.

గృహిణి - గృహ వైద్యము

వంటింటి దినుసులు - వ్యాధులపై ధనుస్సులు

డా. ముదిగొండ శంకరశాస్త్రి

పసుపు మేని మెరుపు



ఇది కూరలలో చేర్చినప్పుడు వానిని తేలికగా జీర్ణముచేసి కడుపులో క్రిములు (నులిపురుగులు వగైరా) పుట్టకుండా చేయును. దీనిని కొంచెము కొబ్బరినూనెతో కలిపి పైకిరాచిన కురుపులు మాన్పును. స్త్రీలు ప్రతి రోజు స్నానమునకు ముందు ముఖమునకు రాచుకొనిన యెడల ముఖమున మంచి రంగు వచ్చును. పసుపు, ముద్దకర్పూరము, నల్లజీలకర్ర కలిపి పైకి రాసిన గజ్జి, చిడుము, చర్మవ్యాధులు మాన్పును, చెవిలోపోటు వచ్చినప్పుడు కొంచెము పసుపును చెవిలో వేసికొని 5 లేక 6 చుక్కలు నిమ్మకాయరసము పిండిన శీఘ్రముగా చెవిపోటుతగ్గును. పసుపు ఉసిరిక ఒరుగు చూర్ణం సమభాగములో కలిసి తీసుకొనిన మధుమేహము తగ్గును. పసుపు పారాణి కణుపు జెష్టకు, గోరుచుట్టునకు పైనరాచి తడుపుచూయుండిన అది పగిలి మానును.

జీలకర్ర జనానికి జీవగర్ర

దీని రసము తీసి పొంగించి యిచ్చిన కడుపు ఉబ్బరము, కళ్ళ మంటులు, దప్పికతో కూడిన జ్వరము, నులిపురుగులు హరించి విరేచనము చేయును. పొంగించక ఇచ్చిన యెడల ప్రసవానంతరము ఋతువును సక్రమ పరచి వెడలించును. వేయించి పొడిచేసి తేనెతో యిచ్చిన వాంతులను కుదుర్చును. జీలకర్ర, గోరింత సమభాగము పంచదారతో చేర్చి యిచ్చిన మంటతో కూడిన చర్మవ్యాధులు పోవును. ఇది సేవించునపుడు, ఉప్పు, కారము, పులుపు పదార్థములు తినరాదు. సాధారణ చర్మవ్యాధులు, జీలకర్ర చూర్ణము పంచదార కలిపియిచ్చిన యెడల తగ్గును. నిమ్మకాయ రసములో తగినంత సైంధవ లవణము మరియు జీలకర్రను జేర్చి ఏడు దినములు ఎండించి ప్రతి దినము అరచెంచా చొప్పున సేవించిన పైత్య వికారములు పోవును. రుచిని కలుగచేయును. ప్రసవించిన స్త్రీలు ప్రతినిత్యము జీలకర్ర రసము రెండు చెంచాలు, రెండు చెంచాలు తేనె చేర్చి తీసికొనిన గర్భాశయము మమూలు స్థితికి వచ్చును.

ఉప్పు

విరేచనములు ఎక్కువయి దప్పిక కలిగినప్పుడు ఉప్పు ఒక చెంచా, పంచదార ఒక చెంచా ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి కాచి యిచ్చిన దప్పిక శమించును. మార్చి మార్చి వచ్చు కీళ్ళ వాతము నందు ఉప్పును వేయించి కాపడము పెట్టిన వాపు నొప్పి శమించును వాము, ఉప్పు కలిపి యిచ్చిన అజీర్ణము, దానివలన వచ్చిన కడుపునొప్పి శమించును. ఉప్పు నెయ్యితో చేర్చి వేడినీళ్ళతో యిచ్చిన భోజనానంతరం వచ్చు కడుపునొప్పి తగ్గును. శిశువులలో అజీర్ణముతో కూడిన దగ్గులందు రెండు ఉప్పుగండ్లు సానపై కరక్కాయతో రాచి, గంధముతీసి ఆ గంధము రెండు శనగగింజలంత తేనెతో చేర్చియిచ్చిన విరేచనమై తరువాత దగ్గు తగ్గును. గ్లాసు వేడినీళ్ళలో మూడు చెంచాలు ఉప్పు కలిపి యిచ్చిన వాంతి అగును.

మెంతులు

మెంతులు ఒకపాలు, ముడు పెసలు ఆరుపాళ్ళు చేర్చి నానవేసి, రుబ్బి, తగినంత ఉప్పుకారము చేర్చి రొట్టెవేసి యిచ్చినచో చిక్కి పోవుచున్న పిల్లలు ఆరోగ్యముగా పెరుగుదురు. మెంతులును పెరుగులో కొద్ది నిమిషములు నానవేసి నానినపిదప త్రాగించినచో రక్తవిరేచనములు, బంక విరేచనములు కట్టును.

ఆవాలు

ఇనుప గరిటెలో ఆవాలను మాడ్చి వానిని నీళ్ళతో చేర్చి త్రాగించిన పిల్లలలో కలుగు అజీర్ణ విరేచనములు నీళ్ళ విరేచనములు తగ్గును.

చింతపండు

దినికి జీలకర్రను ఉప్పును తగు మాత్రము కలిపి కుంకుడు గింజంత ప్రమాణములో తినిపించిన ఒళ్ళు తిరుగుట, వాంతివచ్చినట్లుండుట, నోట నీరూరుట మొదలగునవి తగ్గును.

పాలు - ఆరోగ్య పూలు

పాలు(గేదెపాలు) యివి ఆరోగ్య కరమైన నిద్దరను కలిగించును. మృదువుగా వుండునట్లు చేయును. మిరియాలను పొడిచేసి పాలలో కలిపి వేడిచేసి బెల్లముచేర్చి యిచ్చిన జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి హరించును. శొంఠి దనియాలు వేయించి పొడిచేసి పాలలో కలిపి యిచ్చిన జర్వమునందు అరుచిని తొలగించును. జ్వరము శీఘ్రముగా తగ్గుటకు ఉపయోగ పడును.

మజ్జిగ

ఇనుప గరిటెను కాల్చి మజ్జిగలో ముంచి ఆ మజ్జిగను యిచ్చిన జ్వరము నందు హితకరముగా నుండును వాము ను నల్లగా వేయించి మజ్జిగలో చేర్చి యిచ్చినచో అజీర్ణ విరేచనములు దాని తో కూడిన దప్పికను శమింప జేయు ను. రక్త విరేచనములలో బంక విరేచన ములలో చిక్కని తీయని మజ్జిగ ముఖ్య ముగా ఆహారముగా యివ్వవలెను.

నెయ్యి(గేదెనెయ్యి)

నెయ్యి పంచదారతో కలిపి వేడినీళ్ళతో సేవించిన వేడిని తగ్గించి కడుపు ఉబ్బరము తగ్గును. నేతితో మిరియములను వేయించి నీటితో 10 లేక 15 సేవించిన జలుబు, దగ్గు, ఒడలు నొప్పులు శమించును, పెద్ద ఉల్లిపాయ ముక్కలను నేతితో వేయించి పంచ దారతో యిచ్చిన రక్తమొలల వలనగాని, రక్తవిరేచనములు వలనగాని బయటకు పోవురక్తము కట్టును.

నువ్వులనూనె

ప్రతినిత్యము నువ్వులనూనె ఆహారములో సేవించిన మిక్కిలి కృశించినవారు, బలవంతులుగాను, అధికముగా శరీరము కలవానికి కొవ్వు తగ్గి మామూలుస్థితికి వచ్చెదరు. నువ్వులనూనెలో వెల్లుల్లిపాయలు వేసి కాచి ఆ నూనెను చెవిలో వేసిన చెవిపోటు తగ్గును. నువ్వులనూనెను ప్రతి రోజు శరీరమునకు రాచుకొని స్నానము చేయుచున్నయెడల చర్మవ్యాధులురావు.



కొబ్బరినూనె

గరిక రసమును కొబ్బరి నూనెలో వేసి రాచి ఆ నూనెను శరీరమునకు మర్దన చేసిన దద్దురులు, చర్మవ్యాధులు నశించును. కొబ్బరి నూనె, సున్నపుతేట కలిపిరాచిన కాలినపుండ్లు మానును. కొబ్బరి నూనెతో మైనమును చేర్చి, కాచి, దీనిని కాలినపుండ్లపై ఉపయోగించి నచో పుండుమంట, తీపులేకుండా చేయును. ఇందు గంగసిందూరము కూడా కలిపిన యెడల ఆ పుండును శీఘ్రముగా మాన్పును.

కందిపప్పు

దీనిని కట్టుగా వాడినయెడల తేలికగా జీర్ణమగుచూ బలమును కలి గించును. కనుక జబ్బుపడి లేచినవారికి మిక్కిలి ఉపయోగముగా నుండును.

మినపపప్పు

స్త్రీలు మినుములు, మెంతిపండి, తాటిబెల్లం, నెయ్యి కలిపి తీసుకొనిన యెడల శరీరమునకు బలమును కలిగించును. మినుములు వేయించి విసిరి పాలలోవేసి కాచి పంచదారగాని, పటిక బెల్లముగాని కలిపి సేవించిన సంభోగానంతరం కలుగు బలహీనతను పోగొట్టును. వేయించిన మినుముల చూర్ణము, నెయ్యి, పంచదార కలిపి ఉండలుగాచేసి తినిన కూడా అదే విధముగా పనిచేయును. పొట్టులేని మినపప్పు, బియ్యం, నెయ్యి, పాలు కలిపి పాయసమువండి పురుషులు తినినయెడల శరీరము బలముగా యుండును.



గృహిణి - గృహ వైద్యము



(గత సంచిక తరువాయి)

డా. ముదిగొండ శంకరశాస్త్రి

మంచినీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి ?

మంచినీటిని భోజనమునకు ముందు త్రాగరాదు. తేనె ఒక తులము, వేడినీరు రెండుతులములు కలిపి సేవించిన ఒళ్ళు తగ్గును. శరీరములో ఏ భాగమైనను బెణికిన యెడల ఆ భాగముపై ఎత్తు పై నుండి నీరు ధారగా పోసిన బెణుకులు తగ్గును. వేడినీటిలో పండ్లరసమును చేర్చి యిచ్చిన జలుబుచేయదు. టమాటా రసమును ఒకటి రెండు చెంచాలు. తీసికొని, తగినంత వేడినీరు చేర్చి దానినివడకట్టి నిద్రలేవగానే పసిపిల్లలకు తాగించిన కాలవిరేచనమై ఆరోగ్యవంతులుగా పెరుగుదురు. ఒక గిన్నెలో చల్లని నీరు తీసుకొని అందులో ఉప్పును చేర్చి, తీవ్రమైన జ్వరముగల రోగికి తలపై పట్టీవేసి తడుపుచుండిన జ్వరము తగ్గును. గాయము తగిలన వెంటనే తడిగుడ్డ చుట్టి ఆరగా, ఆరగా నీళ్ళతో తడుపుచుండిన గాయమువల్ల కలిగిన వాపును తగ్గించును.

గోధుమలు

గోధుమ పిండి ఉడకబెట్టి కట్టిన గడ్డలు పగులును. గోధుమ పిండిని నానబెట్టి జీలకర్ర, వాము చేర్చి రొట్టెచేసి పెట్టిన జ్వరము నందు హితకరము. గోధుమలను నానబెట్టి రుబ్బిదాని రసములు తీసి, దానితో హల్వాచేసి ప్రతిదినము ఒక ముక్క చొప్పున పెట్టిన శరీరమునకు ఆరోగ్యమును బలమును చేకూర్చును. మధుమేహ రోగులకు గోధుమ ఆహారము చాలామంచిది.

పంచదార

పంచదార, నీరు కలిపి త్రాగించిన వేడి శమించును. పంచదార, వరిపేలపిండి, జొన్న పేలపిండితో నీటిని చేర్చి ఉండలు చేసి ప్రతి దినము పిల్లలకు పెట్టిన బలకరముగను, ఆరోగ్యకరముగను ఉండును. వంటి నుండిగాని చిగుళ్ళ నుండిగాని, నాలుకనుండి రక్తము వచ్చునపుడు పంచదారను చూర్ణముచేసి అద్దిన రక్తముకారుట తగ్గును. సంభోగానంతరము పాలు, పంచదార చేర్చికాని, లేక పంచదార నీటిలో చేర్చిగాని సేవించిన నిసత్తువ కలుగదు. ఉసిరిక ఒరుగు చూర్ణము, పంచదార సమముగా చేర్చి ప్రతిదినము మూడుసార్లు సేవించిన తొందరగా ముసలితనము రాకుండా కాపాడును. అతి మధురము,పంచదార సమభాగములలో కలిపి సేవించిన, వీర్యవృద్ధి చేసి, తొందరగా ముసలితనము రాకుండా కాపాడును.

పెరుగు

పెరుగు, పంచదార కలిపి సేవించిన బలకరముగానుండును. శొంఠిపొడి, పెరుగు, ఉప్పుచేర్చి సేవించిన మంచి ఆకలిని కలిగించును, అజీర్ణమును పోగొట్టును. పెరుగుమీద తేట ఆకలిని కలిగించును. రాత్రిపూట పెరుగు సేవించరాదు. ఒకవేళ సేవించవలసి వచ్చినయెడల, ఉప్పుగాని, శొంఠిపొడిగాని చేర్చి కొంచెము నీటిని కూడ కలిపి సేవించవలెను.

సోపు (సోంపు)

దీనిని శుభ్రము చేసి నోటిలో వేసికొని నమిలిన ఆకలిని కలిగించును. సోపు మూటగట్టి పాలలోగాని, నీటిలోగాని, కాగబెట్టి, ఆ మూటను తీసివేసి ఆ నీటిని గాని, పాలను గాని త్రాగించిన పోతపాలతో పెరుగు పిల్లలకు వ్యాధులు రాకుండా కాపాడును.

ధనియాలు

ధనియాలు వేయించి పొడిచేసి, ఆ పొడితో కషాయము పెట్టి ప్రతిదినము సేవించిన మూత్రము సాఫీగా జారీచేయును. మరియు మూత్రము నందలి మంటను తగ్గించును. వేయించిన ధనియాలు ఒక భాగము, ఎండించిన ముదురుచింత ఆకు ఒక భాగము, తగినంత ఉప్పు, కారము చేర్చి పొడి చేసి అది ప్రతినిత్యము తేనెతో వాడినకాని, వెన్నతో వాడినకాని రక్తక్షీణత తొలగిపోయి మంచి ఆకలిని కలిగించును.

గంజి

వేడివేడి పలుచని గంజియందు టమోటా రసమును చేర్చి, తగినంత ఉప్పుచేర్చి ఉదయము, సాయంత్రము త్రాగిన ఆకలిని పుట్టించుటయే గాక బలకరముగాను యుండును.

ఇంగువ

నూతనముగా ప్రసవించిన స్త్రీ ఒక తులము బాలింతఇంగువ రెండుదినములు సేవించిన గర్భాశయము మామూలు స్థితికి వచ్చును. మోడికారము వాడనవసరంలేదు.

స్త్రీలు బహిష్టు నియమాలు పాటించినప్పుడే ప్రపంచ భవిష్యత్తు స్వర్ణయుగం అవుతుంది.



పాటించకపోతే ప్రపంచమే పతనమైపోతుంది.

ఎడిటర్

స్త్రీల బహిష్టు నియమాల్కకు ప్రపంచ ప్రగతికి సంబంధం ఏమిటి ? ఆ మూడు రోజులు స్త్రీలు ఎలా వుంటే మనకేమిటి? అని చాలా మంది భ్రమపడవచ్చు. ఆ భ్రమల్లో నుంచి బయటపడి, అంధయుగంగా ఆటవికయుగంగా మారబోతున్న నేటి ఆధునిక యుగాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే, ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పిన స్త్రీల రజస్వలా నియమాలను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని ఆచరణలో పెట్టితీరాలి. పూర్వీకులు చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని, అబద్ధమనో అంధవిశ్వాసమనో భావించే ఆధునిక మేధావులంతా తమ అజ్ఞానాన్ని అహంకారాన్ని, అభిజాత్యాన్ని కొద్దిసేపు పక్కనబెట్టి, వేలసంవత్సరాల పరిశోధనల ఫలితాంశాలుగా భారతీయ మహర్షులు ప్రతిపాదించిన మానవ సిద్ధాంతాలలోని మహోన్నతని, మహాకారుణ్యాన్ని, మానవతా దృక్పథాన్ని అర్థంచేసుకోమని కోరుతున్నాము.

నేటి బాలలే - రేపటి పౌరులు

పుట్టే పిల్లల ఆరోగ్యం మీద వారి తెలివితేటల మీద, వారి మానసిక ప్రవృత్తి మీదే దేశ, ప్రపంచ భవిష్యత్తు ఆధారపడి వుంది. మంచి ఆరోగ్యంతో మంచి గుణాలతో పుట్టే పిల్లలు లోకంలో ఎక్కువగా వుంటే, వాళ్ళు సక్రమంగా పెరిగి పెద్దవాళ్ళై లోక కల్యాణానికి కారకులౌతారు. అలాగాకుండ, అనారోగ్యంతో, అవలక్షణాలతో, దుర్ముహూర్తాలలో రాక్షస ప్రవృత్తితో పుట్టే పిల్లలు లోకంలో ఎక్కువగా వుంటే, వాళ్ళు వక్ర ప్రవర్తనతో పెరిగి పెద్దవాళ్ళై లోక వినాశనానికి కారకులౌతారు. ఇది అందరకూ తెలిసిందే. మరి మంచి లక్షణాలతో గూడిన పిల్లలు ఎక్కువగా పుట్టాలంటే ఎలా ? అసలైన పితలాటకం ఇక్కడేవుంది.

పిల్లలగుణాలకు స్త్రీలే కారకులు

అండం పిండమై, బ్రహ్మాండాన్నే శాసించగల మానవుణ్ణి సృష్టించటంలో స్త్రీ పురుషులిద్దరూ భాగం పంచుకున్నా, ప్రధాన బాధ్యత స్త్రీయే వహిస్తుంది. స్త్రీ తినే తిండి, ఆమె ఆలోచనలు, ఆమె చూసే దృశ్యాలు, ఆమె బాధలు, సుఖాలు, ఆమె ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం ఇవన్నీ గర్భస్థ శిశువుకు నేరుగా చేరుకుంటయ్. ఆ బిడ్డ పుట్టి, పెరిగి పెద్దవాడై, దేశ పౌరుడిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించడంలో, ఆనాడు గర్భంలో తల్లినుంచి అలవరచుకున్న లక్షణాలే ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తయ్. కాబట్టి బిడ్డ మంచి వాడైనా, చెడ్డవాడైనా అందుకు తల్లే ప్రధానకారణం అని మనం తెలుసుకోవాలి.

అమ్మ- దేశసంపదను సృజించే మూలపుటమ్మ

అమ్మ అంటే ఆడది. మన ఆయుర్వేద మహర్షులైన ఆత్రేయుడు, అగ్నివేశుడు, చరకుడు, సుశ్రుతుడు మొదలైన వారంతా సృష్టిలో స్త్రీ పాత్రగురించి విస్తృతమైన పరిశోధనలు చేసి, బాలలే భరతఖండ సంపద. ఆ సంపదను సవ్యంగా సృజించే బాధ్యత స్త్రీదే. పటిష్టమైన ప్రజాసంపదను (పిల్లలను) సృష్టించి లోక కల్యాణాన్ని కోరుకోవటమే ప్రతి స్త్రీ ధర్మం'' అని తేల్చి చెప్పారు.

ఆ ధర్మం సక్రమంగా నెరవేర్చాలంటే ప్రతి స్త్రీ, రజస్వలా నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించి తీరాలని ప్రతిపాదించారు. యోగ్యులు, ఉత్తములు, బలవంతులు సౌందర్య వంతులు, పరాక్రమవంతులు దేశభక్తులు, సంపూర్ణ ఆయుష్మంతులు అయిన బిడ్డల్ని కనాలంటే తద్వారా దేశ శ్రేయస్సును సాధించాలంటే రజస్వల వేళలలో నియమితమైన, ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు పాటించాలని శాసనం చేశారు. ఈ నియమాలను పాటించక పోతే, భ్రష్టులు, నీచులు, బలహీనులు, పిరికివాళ్ళు, దేశద్రోహులు అయిన బిడ్డలు పుట్టి, కుటుంబం, సమాజం, దేశం

ప్రపంచం, పతనమైపోతయ్యని బల్లగుద్ది మరీ చెప్పారు.

దేశభవితకు మూలమైన స్త్రీల బహిష్టు నియమాలు

పూర్వం మన భారతీయ కుటుంబాల్లో జాతి, మత, కుల, బేధాలు లేకుండ, ప్రతి కుటుంబంలోనవూ స్త్రీలంతా ఖచ్చితంగా, తరతరాలుగా అలవాటుగా వస్తున్న రజస్వలా నియమాలను పాటించేవారు. అందుకే వారు ఒక్కొక్కరు పది, పదిహేను మంది పిల్లల్నికన్నా అందం ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా సంపూర్ణ జీవితాన్ని అనుభవించారు.

ఈనాడు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చదువులు మొదలైన కారణాలవల్ల ఆధునిక స్త్రీలకు బహిష్టు నియమాలు పాటించటం కుదరటంలేదు. అంతే గాకుండ, మూడురోజులపాటు దూరంగా వెలివేసినట్లుగా, ఎవర్నీ ముట్టుకోకుండ కూర్చోవటం, అవమానకరంగా, అనాచారంగా నేటి యువతులు భావిస్తున్నారు. అయితే ఆ మూడు రోజులు నియమంగా వుండటంవల్ల కలిగే లాభాలు , నియమంగా లేకపోవటంవల్ల కలిగే నష్టాలు తెలుసుకుంటే స్త్రీలకు కనువిప్పు కలుగుతుంది. ఇక ఆ నియమాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ప్రతి స్త్రీ బహిష్టు అయిన ఆ మూడురోజులు, బ్రహ్మచారిణిగ వుండాలి. పగలు నిద్రపోకుండ, స్నానం చేయకుండ కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకోకుండ గడపాలి. ఆ రోజుల్లో ఒంటికి నలుగుపెట్టుకోకూడదు. తలకు నూనె రాసుకోగూడదు. ముఖానికి క్రీములు పులుముకోగూడదు. ఏడుస్తూ కన్నీరు కార్చగూడదు. తల దువ్వుకోగూడదు. గోళ్ళు కొరకటంగానీ, కత్తిరించటంగానీ, చేయుగూడదు. ఎక్కువగా మాట్లాడటం, పెద్దగా నవ్వటం శ్రేయస్కరం కాదు. వీధుల్లో వేగంగా నడవటం, బస్సులకోసం పరుగెత్తటం, బస్సుల్లో నుంచి, వాహనాలలోనుంచి ఎగిరిదూకటం, కిందికి పైకి ఎత్తెత్తి వేసే వాహనాలమీద ప్రయాణించటం పూర్తిగా నిషిద్ధం. ఇంకా పెద్ద ధ్వనులు, శబ్దాలు, రోదనలు, వినకూడదు. భయంకర దృశ్యాలు, కొట్లాటలు, చూడకూడదు. కష్టమైన బరువైన పనులు చేయగూడదు. మాంసం, మద్యం, కారం, చేదు, ఉప్పు గల పదార్థాలు సేవించగూడదు.

స్త్రీలకు-దేశానికి జరిగే నష్టాలు



బహిష్టులో స్త్రీలు పగటిపూట అధికంగా [illegible] తరువాత వారికి పుట్టే పిల్లలు, నిద్రబోతు ముఖాలతో, ఎప్పుడూ మత్తుగా కునికిపాట్లు పడేవాళ్ళుగా పుడతారు.

బహిష్టులో స్త్రీలు తమ కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకుంటే పుట్టబోయే బిడ్డలు గుడ్డివాళ్ళుగా, లేదా తక్కువచూపుతో పుట్టి క్రమంగా పూర్తిగా చూపు కోల్పోయే వారుగా పుడతారు.

బహిష్టులో స్త్రీలు ఏడుస్తూ కన్నీళ్ళు పెట్టుకొంటే వారికి పుట్టే పిల్లలకు కూడా ఎప్పుడూ ఏడుపు స్వభావమే వుంటుంది. వికృతమైన దృష్టికలుగుతుంది. మెల్లకళ్ళు, తిరుగుడు కళ్ళు, పిల్లికళ్ళు పుట్టుకొస్తయ్.

బహిష్టులో స్నానం చేయుటం వలన ఆ స్త్రీకి పుట్టేబిడ్డలు స్వార్థపరులుగా, దురాశా పరులుగా పుడతారు. ఎంత సంపద, ఆస్తివున్న ఇంకా చాలలేదనే తత్వంతో నిత్యం ఆందోళనగా వుంటారు.

బహిష్టులో తలకు నూనె రాసుకున్నా, శరీరానికి నూనె రాసుకున్నా, నలుగుపెట్టుకున్నా, వారికి పుట్టే బిడ్డలకు, కుష్టు, బొల్లి, సొరియాసిస్ మొదలైన కుష్టువ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్.

బహిష్టులో గోళ్ళు తుంచటం వల్ల, గోళ్ళు కొరకటంవల్ల, వారికి పుట్టే బిడ్డలకు పిప్పిగోళ్ళు ఏర్పడతయ్.

బహిష్టులో, పరుగెత్తటం వేగంగా నడవటం, దూకటం మొదలైన చర్యలు పాటించే స్త్రీలకు, కలిగే సంతానం చపలచిత్తం కలవాళ్ళుగా, స్థిరమైన మనస్తత్వంలేని వాళ్ళుగా పుడతారు.

బహిష్టులో ఎక్కువగా నవ్వే స్త్రీలకు కలిగే బిడ్డలు, కిందికి వేళ్ళాడే పెదిమలు కలవారుగా, ఎప్పుడూ జొల్లు కార్చుకునేవారుగా పుడతారు.

బహిష్టులో అతిగా మాట్లాడే అలవాటున్న స్త్రీలకు పుట్టే పిల్లలు అతివాగుడు స్వభావంతో, అడ్డదిడ్డంగా, అసంబద్ధంగా మాట్లాడేవాళ్ళుగా పుడతారు.

బహిష్టులో స్త్రీలు తలదువ్వుకొంటే, వారికి పుట్టే పిల్లలు, బాల్యంలోనే బట్టతల కలిగేవాళ్ళుగా, చిన్నప్పుడే వెంట్రుకలు నెరిసిపోయేవాళ్ళుగా పుడతారు.

బహిష్టులో కష్టమైన పనులు చేసే స్త్రీలకు, వాతాన్ని పెంచే పదార్థాలు సేవించే స్త్రీలకు, పుట్టే పిల్లలు పిచ్చి వాళ్ళుగా పుడతారు. కాబట్టి, ప్రతి స్త్రీ బహిష్టులోవున్న మూడుదినాలు రాత్రి పూటే నిద్రించాలి. నిద్రకు మంచం, కుర్చీ, సోఫా ఉపయోగించకూడదు. చాప మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అంతకుముందు ఉపయోగించిన కంచాలు, గ్లాసులు కాకుండ, ఆ మూడు రోజులు ప్రత్యేకంగా వేరే పాత్రలు గానీ, విస్తరాకులు గానీ ఉపయోగించాలి. అన్నం చెంచాలతో తినకుండ చేతితోనే తినాలి. ఆహారంలో పెసరపప్పు, అన్నం, ముద్దపప్పు, నెయ్యి బాగా ఉపయోగించాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను భర్తకు దగ్గరకాకూడదు.

నియమాలు పాటించని స్త్రీలకు కలిగే వ్యాధులు

పైన తెలిపిన నియమాలు పాటించని స్త్రీలలో చాలామందికి వాత పిత్త కఫాలు ప్రకోపించటం వల్ల స్త్రీలలో చాలా మందికి అసలు గర్భమేరాదు. వాయువు చేత దూషింపబడిన ఆర్తవము గల స్త్రీకి ఎప్పటికీ గర్భం కలుగదు. ఇంకా నడుంనొప్పి, యోనిశూల, అతి బహిష్టు మొదలైన బాధలు కలుగుతయ్.

పిత్తం (అగ్ని) చేత దూషించబడిన ఆర్తవం గల స్త్రీకి గూడా సంతాన యోగం వుండదు. నడుంనొప్పి, కడుపులో అధికమైన శూల, నేరేడు పండురంగులో యోని నుండి ఆర్తవస్రావాలు స్రవించటం మొదలైన బాధలు కలుగుతయ్.

కఫంవల్ల దూషించబడిన ఆర్తవం గల స్త్రీకి గూడా గర్భం కలుగదు. విపరీతమైన యోని శూల కలిగి, తెలుపు, ఎరుపు రంగులుగల ఆర్తవం స్రవిస్తూ వుంటుంది.

ఈ విధంగా జరుగుతూ క్రమంగా రుతువు నెలసరి రాకుండా ఏ మూడు నెలలకో ఆరునెలలకో బహిష్టు జరుగుతూ గర్భాశయం అంతా రోగగ్రస్తం అవుతుంది.

అందువల్ల మంచి ఆరోగ్యం సౌభాగ్యం సంతానం కోరుకునే స్త్రీలు, తన కుటుంబ శ్రేయస్సును, తన వంశగౌరవాన్ని, తన సహజ రక్షణను, తన దేశ క్షేమాన్ని కోరుకునే స్త్రీలు, పైన తెలిపిన నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించి తీరాలి.

ఆ నియమాలు పాటించటం ఈ కాలంలో కుదురుతుందా ?

పూర్వం ఉమ్మడి కుంటుంబాల్లో ప్రతి ఇంట్లో అయిదారుగురు ఆడవాళ్ళు వుండేవాళ్ళు కాబట్టి ఒకరు బహిష్టు అయి దూరంగా కూర్చొని వుంటే మిగిలినవారు ఇంటిపని, వంటపని చేసేవారు. కాని ఈనాడు కుటుంబాలు విడిపోయి భార్యాభర్త మాత్రమే వున్న కుటుంబాల్లోను, స్త్రీలు ఉద్యోగం చేసే కుటుంబాల్లోనూ ఈ నియమాలు పాటించటం సాధ్యంకాదు. అయితే సాధ్యం కాదని ఏదో ఒక తరుణోపాయం ఆలోచించకుండ, మన స్త్రీలను, స్త్రీలు సృజించే జాతి సంపదైన బిడ్డలను అనారోగ్యవంతులుగా చేసుకొంటూ మన భవిష్యత్‌ను మనమే కాలరాచుకుంటామా ?

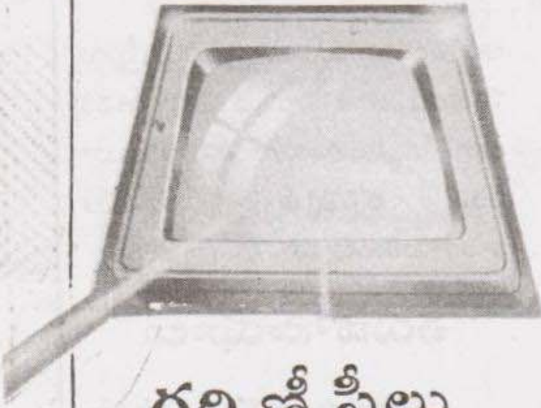
తరుణోపాయాలు

తల్లిదండ్రులతోనో, అత్తమామలతోనో కలిసి జీవించేవారు, ఎక్కువ కష్టంలేకుండ బహిష్టు నియమాలు పాటించవచ్చు. ఎవరూ లేకుండా కేవలం భార్యాభర్తలు మాత్రమే కలిసి జీవించే వారు. తమ తల్లిదండ్రులనో, అత్తమామలనో తమవద్ద వుంచు కోవటానికి ప్రయత్నించి, బహిష్టు నియమాలు విధిగా పాటించాలి. అసలు అత్త మామలు, తల్లిదండ్రులు లేనివాళ్ళు, భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేసే వాళ్ళు ఎవరినైనా ఏ ఆధారము లేని వితంతువునో, లేక వంట మనిషినో ఏర్పాటు చేసుకొనైనా బహిష్టు నియమాలు పాటించాలి.

ఇక ఉద్యోగాలు చేసే స్త్రీలకు ప్రభుత్వాలు, ఆ బహిష్టు మూడు దినాలు ప్రభుత్వ సెలవులుగా మంజూరు చేయాలి. కనీసం ఈ సౌకర్యాన్ని స్త్రీలు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకునేంతవరకు మంజూరు చేసినా వాళ్ళు ఉత్తమ సంతానాన్ని కని జాతికందించే అవకాశం వుంటుంది. ఈ రాతలు చదవగానే ఎంతోహాస్యాస్పదంగా అనిపించినా తీవ్రంగా పట్టుదలగా ఆలోచిస్తే అసాధ్యమైనవి ఎంతమాత్రం కావు.







గర్భిణీ స్త్రీలు "టీ.వి" చూడగూడదు

ఇది ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన నగ్నసత్యం. స్త్రీ గర్భిణిగా వున్నప్పుడు, ఆమె తినే ఆహారం, ఆమె చూసే దృశ్యాల ప్రభావం, ఆమె ఆలోచనలు, భయాలు, ఆందోళనలు, సుఖాలు, సంతోషాలు ఇవన్నీ నేరుగా తల్లినుండి గర్భస్థ శిశువుకు చేరుకుంటయ్.

ముఖ్యంగా గర్భిణీ కాక ముందు స్త్రీకి నెలలో ఏ మూడు రోజులు బహిస్టు దినాలుగా వుంటయ్యో, గర్భిణీ అయిన తరువాత ఆ మూడురోజుల ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డమీద అధికంగా పడుతుంది.

ఆ మూడు రోజులు తల్లి చేసే ఆలోచనలు, తల్లి భావాలు, మక్కికి మక్కి బిడ్డకు చేరుకుంటయ్. ఉదాహరణకి ఆ మూడురోజుల్లో తల్లి టీ.విలో భయంకరమైన దృశ్యాలు గల సినిమాలో, దెయ్యం కథలో, లేక జుగుప్సాకరమైన శృంగార సన్నివేశాలో, అతి విషాదకరమైన ఏడుపు దృశ్యాలో చూస్తే వాటి ప్రభావం బిడ్డమీద పడి, బిడ్డ కూడా అలాగే తయారవుతాడు.

తల్లి ఏడుపు దృశ్యాలుచూస్తే, బిడ్డ ఎప్పుడూ ఏడ్చేవాడిగా, పిరికివాడుగా పుడతాడు. తల్లి బీభత్సకరమైన దృశ్యాలుచూస్తే, బిడ్డ దుర్మార్గుడిగా పుడతాడు. అంటే పెరిగిన తరువాత దుష్ట స్వభావం కలవాడిగా తయారవుతాడు.

అందుకే మన ప్రాచీనులు గర్భిణీ స్త్రీని ఎల్లపుడూ సంతోషంగా వుంచడం, ఎలాంటి చావువార్తలు, భయంకరదృశ్యాలు, కొట్లాటలు, ఏడుపులు వీటికి దూరంగా వుంచటం, మంచి పచ్చిక మైదానాలను ప్రకృతి దృశ్యాలను చూపించటం, మంచి మంచి దేశభక్తి దైవభక్తి, ధర్మం, సత్యం సంబంధమైన కథలు వినిపించటం చేసేవారు.

ఈనాడు గర్భిణీస్త్రీలు రోజులో ఎక్కువసేపు టీ.విల ముందు కూర్చొంటూ ఛండాలమైన, అసహ్యమైన, భయంకరమైన భీతావహమైన దృశ్యాల్ని చూస్తూ తమకు పుట్టబోయే బిడ్డల బంగారు భవిష్యత్తును తామే కాలరాస్తున్నారు.



కాబట్టి పాత కొత్త విషయాలలోని మంచి చెడులను బేరీజు వేసుకొని, టీ.విలు చూడటం మాని మంచి సంతానాన్ని కని, ఆదర్శ భావి భారత పౌరులుగా తయారు చేయాలని స్త్రీజాతిని కోరుతున్నాము.

❖ చిరు శెనగలను తేనెతోనూరి ముఖానికి పట్టించి, ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడుక్కొంటూ వుంటే ముఖం పద్మంలాగా వికశిస్తుంది



మంచి తల్లులు కావాలంటే - మాతృదేశాన్ని కాపాడాలంటే గర్భిణీ స్త్రీలు ఆచరించవలసిన ఆహార నియమాలు



కీ.శే. డా. మార్కండేయ

స్త్రీల బాధ్యత

భూమితల్లికి ప్రతిబింబం ఆడది. ప్రకృతి మాతకు ప్రతిరూపం ఆడది. ప్రకృతిలో భూమి బంగారు పంటలు పండించి లోక రక్షణకు ఎలా బాధ్యత తీసుకొంటుందో, అలాగే స్త్రీ కూడా ఉత్తమ సంతానాన్ని కని దేశ సంక్షేమానికి బాధ్యులు కావాలనేదే మన భారతీయ సంస్కృతి లక్ష్యం. ఆ లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చటం కోసం, గర్భవతి అయిన ప్రతి స్త్రీ కొన్ని ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని మన ప్రాచీన మహర్షులు నిర్ధారించారు.

ఏమిటా నియమాలు ?

గర్భిణీ స్త్రీలు ఎల్లప్పుడూ మితిమీరి ఆహారాన్ని భుజింపకూడదు. ముఖ్యముగా సులభముగా జీర్ణముగాని అజీర్ణకరమైన గట్టి పదార్ధాలను అసలు తినకూడదు. సామాన్యంగా గర్భిణీ అయిన స్త్రీకి ఆహారం సరిగా సహింపక ఏవైన చిరుతిండ్లు తినవలెననెడి కోరిక కలుగుతుంది. ఆకోరిక తీర్చుకోటానికి ఇంట్లోనే తమకిష్టమైన పదార్థాలు చేయించుకొని తినవలెనేగానీ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను వీధిలోని పదార్ధాలు ముట్టుకొనకూడదు. చాలామంది తల్లులు తమ బిడ్డ గర్భిణీ అయినదనే ఆనందంతో, రకరకాల పిండివంటలు, పాలు, పెరుగు, వంటి పదార్థాలు బలవంతంగా మొఖ మాటం పెట్టి మరీ తినిపిస్తుంటారు. అది అమాయకత్వంతో చేసే అపకారమేకానీ ఉపకారం కాదు.

మరికొందరు తల్లులు తమ బిడ్డలు గర్భవతులు కాగానే కాలు కదపనివ్వకుండ మంచం మీదినుంచి దిగనీయకుండ, అంతా మంచం మీదకే సమకూరుస్తూ నానా ఆర్భాటం చేస్తుంటారు. ఇది కూడా సరైనదికాదు. కనీసంగా పరిమితంగానైనా శారీరక, మానసిక పరిశ్రమ గర్భిణీలకు చాలా అవసరం గర్భంలోని బిడ్డ ఆరోగ్యవంతంగా పెరిగి, పుట్టిన తరువాత చలాకిగా ఉషారుగా వుండాలంటే గర్భిణీలు కనీస పరిశ్రమ చేసి తీరాలి. లేకపోతే పప్పు సుద్ధల్లాంటి సంతానం పుట్టే ప్రమాదం వుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రసవించేంత వరకు సామాన్యంగా ఇతరుల ఇళ్ళకు వెళ్ళ కూడదు. ముఖ్యంగా చావులు, ఆత్మ హత్యలు, హత్యలు, దొంగతనాలు, గొడవలు, ఘర్షణలు జరిగిన ఇండ్లకు అసలు వెళ్ళకూడదు. ఎందుకంటే ఆసమయంలో గర్భిణీలు ఎల్లప్పుడూ సంతోషకరమైన వాతావరణంలో ఉల్లాసకరమైన కార్యకలాపాలతో గడిపాలేగానీ, ఏడుపులు, పెడబొబ్బలతో దద్ధరిల్లే వాతావరణంలో కాలంగడిపితే దాని ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డలమీద పడుతుంది.

గర్భిణీలు బలవంతమైన అతికష్టమైన పనులు అసలుచేయకూడదు. బరువులు ఎత్తడం , బట్టలు పిండటం, మిద్దెలు, మేడలు, ఎత్తు ప్రదేశాలు ఎక్కటం చకచకచక వేగంగా దిగటం, గంతులు వేయటం, పరుగులు తీయటం పనికిరాదు. ఆటలు ఆడటం, బసుల్లో, కార్లలో ఎక్కువదూరం శ్రమపడి ప్రయాణం చేయటం, తప్పనిసరిగా మానుకొని తీరాలి.

కారము, చేదు, ఉప్పు ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలను గర్భిణీలు తినకూడదు. పగలు నిద్రించటం, రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేల్కోవటం, సినిమాలు, షికార్లు, విందులు, వినోదాలు బాగా తగ్గించు కోవాలి. మనసుకు ఆందోళన దుఃఖం కలిగించే ఏ విషయమైనా గర్భిణీలు వినకూడదు. మన దేశ వాతావరణానికి అనువైన నూలు బట్టలే గర్భిణీలు ధరించాలి గానీ, టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి విదేశీ వస్త్రములు ధరింపకూడదు.

అమ్మలక్కలు చాలామంది ఉబుసుపోక కాలక్షేపానికి అనవసరమైన వాగుడు వాగుతుంటారు ఉదాహరణకు ఎక్కడో ఎవరో గర్భిణీ స్త్రీ ప్రసవసమయంలో ఏదో ప్రమాదం వచ్చి, చనిపోతే, ఆ విషయాన్ని గోరంతలు కొండంతలు చేసి, చిలువలు పలువలుగా వర్ణించి చెప్తారు. దీనివల్ల గర్భిణీస్త్రీలు తమకు గూడా అలాగే జరుగుతుందేమోనని ఆందోళనకు గురై, ఎప్పుడూ అదే ఆలోచనలతో చివరకు నిజంగానే ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకుంటారు. అందు వల్ల గర్భిణీస్త్రీల తల్లులు, ఈ విషయంలో అతిజాగ్రత్త తీసుకొని ఆ విధంగా మాట్లాడే స్వభావం వున్న వారిని దూరంగా వుంచటం శ్రేయస్కరం.

ముఖ్యంగా గర్భిణీలు ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా వుండటం తప్ప ఏ కారణాల వల్లనైనా, కోపం, ఈర్ష్య అసూయ, ద్వేషం మొదలైన రజో, తమో, గుణాలకు గురి కాకూడదు. అలాగురి అయితే పుట్టే బిడ్డలు అవే లక్షణాలతో పుడతారు.

గర్భిణీ స్త్రీలు చన్నీటిస్నానం చేయ కూడదు. గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయాలి. ఆరవమాసం దాటిన తరువాత సంభోగంలో అసలు పాల్గొన కూడదు. సంభోగం గురించిన ఆలోచనలే గర్భిణీలకు వుండకూడదు. ఈ నియమం తప్ప చివరి నిమిషం వరకు రతిక్రీడల్లో పాల్గొనే స్త్రీలకు చాలామందికి గర్భ స్రావాలు, ఏడు, లేక ఎనిమిది మాసాలలోనే ప్రసవాలు, మృత శిశువులు పుట్టటం, ఒక్కోసారి తల్లి ప్రాణానికి కూడా ప్రమాదం వాటిల్లటం జరుగుతుంది.

గర్భిణీలు చూసే దృశ్యాలు, వినే సంఘటనలు, తినే ఆహారం, చేసే ఆలోచనలు, ఇవన్నీ నేరుగా కడుపులోని బిడ్డమీద ప్రభావం చూపుతయ్. కాబట్టి మంచి సంతానాన్ని కని, తన కుటుంబానికి, తన సమాజానికి మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించాలనుకున్న స్త్రీలు, గర్భిణీ సమయంలో టీ.వి.లు చూడటం పూర్తిగా మానివేయాలి. అందులోని అసభ్య శృంగార దృశ్యాలు, దౌర్జన్య పూరిత సంఘటనలు, భయాన్ని కలిగించే భయానక కధలు, దెయ్యాలు, భూతాలు చూడటం, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినటం, ఇవన్నీ పుట్టబోయే బిడ్డ భవిష్యత్తును కాలరాస్తయ్ కాబట్టి, వాటిని చూడకూడదు. పాలు, పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ వంటి అనేకమైన సత్వగుణ ప్రధాన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆనందాన్న, ధైర్యాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఉల్లాసాన్ని కలిగించే ఉద్యానవనాలు; పచ్చికబయళ్ళు, ప్రకృతి అందాలు చూడటం, అద్భుత గ్రంథాలు చదవటం, నూతన విషయాలను తెలుసుకోవటం ద్వారా, పుట్టబోయే బిడ్డ సౌందర్యంగా, సమర్ధవంతంగా ఉన్నత గుణాలతో పుడతాడు.

ఈ నియమాలన్నీ ఎక్కడ పాటిస్తాం. టి.వి. చూడకుండా వుండగలమా ? సినిమాకు వెళ్ళకుండా ఎలా ? అని దీర్ఘాలు తీసి, పాయింట్లు లాగి, మూతి ముఫై ఆరు వంకర్లు తిప్పితే, వంకర టింకర బుద్ధులున్న పిల్లలే పుడతారు. తరువాత వాళ్ళను చూస్తూ జీవితాంతం కుమిలి కుమిలి ఏడిస్తే ప్రయోజనం లేదు.

గర్భిణీ స్త్రీల వేవిళ్ళకు

బాగా శుభ్రంగా కడిగిన పుదీనా 200 గ్రా, రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి వడకట్టి రసం తీసుకోవాలి. బాగా పరిశుభ్రంగా వున్న మంచి జీలకర్ర 70గ్రా. తీసుకొని రోట్లో వేసి కొద్దిగానీరు కలిపి దంచి దీనిని కూడా పైలాగే వడపోసి రసం తియ్యాలి. తరువాత రెండు నిమ్మ పండ్లరసం తీసి వడపోసి వుంచాలి. తరువాత అలాగే రెండు దానిమ్మకాయల రసం కూడా తీసి పెట్టుకోవాలి. ఈ నాలుగు రసాలను కలిపి, అవి ఎంత తూకం వుంటే, అంతే తూకంగా తేనె కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి సెగమీద కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా పాత్రలోని నీరు ఇగిరి తేనె పాకానికి వచ్చి పదార్థమంతా లేహ్యంగా మారిన తరువాత దించి చల్లార్చి, గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఈ రసాయనాన్ని ఉదయం పూట 10గ్రా, సాయంత్రం 5 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే, గర్భిణీ స్త్రీల వేవిళ్ళు, వాంతులు, ఇతర వికారాలు హరించిపోయి, అన్న హితవు కలిగి గర్భంబాగా ఎదుగుతుంది. పైత్య రోగాలున్న ఇతరులు కూడా ఈ ఓషధాన్ని ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఇచ్చాపథ్యము

ఎర్ర బట్ట వ్యాధికి

మర్రి చెక్క రసం 20గ్రా, పెరుగు 100గ్రా. కలుపుకొని రోజూ ఒక మోతాదుగా తాగుతూవుంటే స్త్రీల ఎర్రబట్ట హరించిపోతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

మంజిష్ఠ చూర్ణాన్ని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా వేడి నీళ్ళ అనుపానంతో రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా సక్రమంగా ప్రారంభం అవుతుంది.

పురుషుల సంభోగ సామర్థ్యానికి

బూరుగు బంకను చూర్ణం కొట్టి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా మేకపాలతోగానీ, ఆవుపాలతోగానీ కలిపి తాగుతూ వుంటే విపరీతమైన సంభోగ సామర్థ్యం కలుగుతుంది.



వీర్య బలానికి

ఖర్జూరపు కాయలను లోపలి గింజలు తీసి వేసి పై పెచ్చులను నాలుగు బద్దలుగా కోసి ఆవునెయ్యిలో నానవేసి ఇరవై ఒక్క రోజులు నానవేసిన తరువాత, పూటకు రెండు ముక్కలను ఆ ముక్కలతో వచ్చిన నెయ్యిని తింటూ వుంటే వీర్యబలము, దేహబలము కలిగి, వీర్య స్తంభన కలుగుతుంది. అంటే ఎక్కువ సమయం సంభోగంలో పాల్గొనేసామర్థ్యం కలుగుతుంది.

బొల్లిమచ్చలకు

పది గ్రాముల బావంచాలను చూర్ణంచేసి ఒక గాజుగ్లాస్‌లో వేయాలి. అందులో మెత్తగా దంచిన ఇరవైగ్రాముల బెల్లాన్ని వెయ్యాలి. తరువాత ఆ గ్లాసులో సగానికి మంచినీళ్ళు పోయాలి. ఆ నీళ్ళలో బెల్లం కరిగిన తరువాత అందులో నాలుగు రాగి పైసలు వేసి కలిపి ఒక రోజు అలాగే నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ నీటిలో దూదిని ముంచి దానితో తెల్లబొల్లి మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే నలభైదినాల్లో మచ్చలు హరించిపోతయ్.

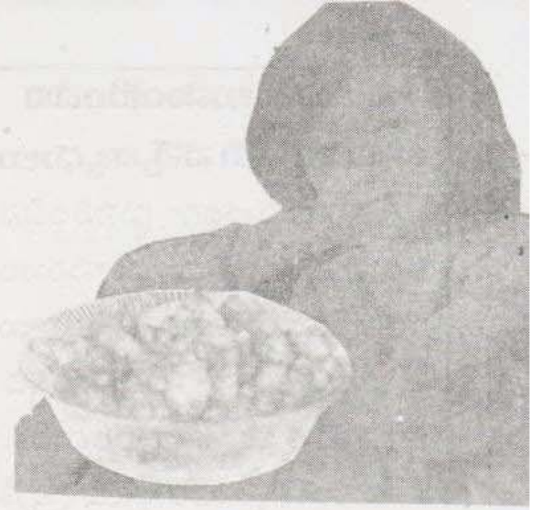
కుష్టువ్యాధికి

శొంఠి, వేపాకు, ఉసిరికకాయల పై బెరడు, ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా కలిపి చూర్ణం కొట్టి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మూడుపూటలా మంచినీళ్లతో సేవిస్తూ వుంటే నాలుగు మాసాలలో కుష్టువ్యాధి హరించిపోతుంది.

అన్ని చర్మవ్యాధులకు

మారేడు ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.





ప్రసవించిన స్త్రీలు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ?

ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన బాలింత నియమాలు

నియమాలు పాటించని నేటి స్త్రీలు

ప్రసవానంతరం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలియక అసలు తప్పకుండ ఆహార నియమాలు పాటించాలనే నిజం ఎరుగక ఈనాటి ఆధునిక స్త్రీలు అనేకమైన వ్యాధులకు గురౌతున్నారు.

పూర్వకాలంలో ప్రతి స్త్రీకి తమ తల్లుల నుంచి అమ్మమ్మల నుంచి ప్రసవానికి సంబంధించిన సంపూర్ణ విజ్ఞానం తెలిసేది. పెద్దల మాటను తోసి పుచ్చకుండ యువతులంత అ నియమాలు పాటిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేవారు. అందుకే ఆనాటి స్త్రీలు పది, పదిహేను మంది పిల్లల్ని కన్నా శరీర సౌష్టవం, సౌందర్యం దెబ్బతినకుండ అందంగా ఆనందంగా జీవించారు.

ఈనాటి ఆధునిక యువతులు పాతకాలపు పద్ధతులను నమ్మకుండ, అల్లోపతి వైద్య విధానాలను గుడ్డిగా అనుసరించటం వల్ల, ప్రతి ప్రసవం సహజంగా జరుగక సిజేరియన్ చేయించుకుంటూ ఇద్దరు పిల్లలు కనేసరికి వికారంగా పొట్ట,, ఒళ్ళు పెరిగిపోయి శరీరమంత సడలిపోయి ముసలమ్మలా తయారవుతున్నారు.

బాలింతల ఆహార నియమాలు

బాగా పాతబడిన బియ్యాన్నే ఆహారంలోకి ఉపయోగించాలి. కందికట్టు, ధనియాల పొడి శొంఠిపొడి, వెల్లుల్లి పాయ కారం, నువ్వుల నూనె, నువ్వుల పొడి, ఇంగువ, పాతబెల్లం, తాంబూలం, పాత ఉసిరిక పచ్చడి, పాత నిమ్మ పచ్చడి, పొట్లకాయ, మునగకూర, బీరకాయ, కందకూర, ఆవుపాలు, వేడి నీటి స్నానం, ఎక్కువ విశ్రాంతి, వేళకు నిద్ర, వేళకు ఆహారం, సంతోషం మొదలైనవి ఆచరించాలి.

ఇంకా ప్రసవించిన 15 రోజుల వరకు వంటి పూట భోజనం చేయాలి. బొప్పాయి పండు తినవచ్చు. రొట్టె, కాఫీ పుచ్చుకోవచ్చు. కాచి, గోరువెచ్చగా చల్లార్చిన మంచినీళ్ళు తాగాలి.

మాంసాహారులైతే ఎండు చేపలు, కాల్చిన మాంసం, ఆవు నెయ్యిలో వేయించిన మాంసం, ఎండబెట్టిన మేక మాంసం, మేక మాంసానికి అల్లం ఉప్పు కొద్దిగా కారం, గరం మసాలా రాసి, ఎండించి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఆవు నెయ్యిలో వేయించి తినవచ్చు.

బాలింతలు వాడకూడని ఆహార పదార్థాలు

ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను కొత్త బియ్యం అన్నం తినకూడదు. చద్ది అన్నం, చల్లటి అన్నం పలుకుగా గట్టిగా వున్న అన్నం వాడకూడదు. పచ్చిచేపలు, కొత్త చింతపండు, పులుసు కూరలు, మజ్జిగ, పెరుగు ముట్టుకోగూడదు. ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు, ఫ్రిజ్ వాటర్ కుండలోని నీళ్లు చల్లార్చిన అన్నము, కూరలు మొదలైన ఆహార పదార్థాలు అసలు పనికిరావు.

నియమాలుపాటించని బాలింతలకు వచ్చేవ్యాధులు

సాధారణంగా ప్రసవించిన తరువాత నాలుగైదు మాసముల వరకు ఆహార విహార నియమాలు పాటించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. ఎందుకంటే ప్రసవం అనేది స్త్రీకి మరోజన్మ లాంటిది ప్రసవానంతరం స్త్రీల శరీరం రక్తహీనతతో తెల్లబారి, బలహీనంగా వుంటుంది. తిరిగి కొత్తరక్తం పుట్టి శరీరం బిగుసుకొని పూర్తి ఆరోగ్య వంతమై, మళ్ళీ గర్భధారణకు సంసిద్ధం కావాలంటే, స్త్రీలు తప్పని సరిగా ఐదునెలల పాటు ఆహార నియమాలు పాటించితీరాలి.

ఈ నియమాలు పాటించని స్త్రీలకు వచ్చే వ్యాధుల్ని సూతికా వ్యాధులు అంటారు. బాలింతలు తాము మామూలు మనిషిగా వున్నప్పుడు తిన్న ఆహారాన్ని ప్రసవానంతరం కూడా తీసుకుంటే, విరివిగా చల్లటి పదార్థాలు వాడితే శరీరంలో అరికాలు నుంచి తలవరకు వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు ప్రకోపిస్తాయ్. దానివల్ల గుండెల్లో బరువు, అరికాళ్ళు, అరచేతులు మంటలు, జ్వరం మొదలైన అనేక బాలెంత జబ్బులు సంభవిస్తయ్. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ చిన్న వ్యాధుల్లే 13 రకాల సన్నిపాత జబ్బులుగా మారి ప్రాణాలు హరిస్తాయి.

సంతానం కలగక పోవటానికి ఎవరు కారణమో ఎలా తెలుసుకోవాలి?

పంట పొలంలోగాని ఇంటి వెనుక కూరగాయలు పెంచే దొడ్లో గాని విడి, విడిగా చిన్న చిన్న మళ్ళు చేయాలి. ఆ మళ్ళలో శనగ విత్తనాలు చల్లి ఒక మడిలో స్త్రీ, మరొక మడిలో పురుషుడు ప్రతిరోజు మూత్రం విసర్జించాలి.

అలా ఓ వారం పదిరోజులు చేస్తే ఎవరు మూత్రం పోసిన మడిలో మొక్కలు మొలవవో, వారిలో సంతానాన్ని ఉత్పత్తి జేసే జీవశక్తి లోపించిందని తెలుసుకోవాలి. ఎవరిలో జీవశక్తి లోపించిందో, వారు సరైన చికిత్స చేయించుకొని దోషరహితులై సంతాన సామర్థ్యాన్ని పొందవచ్చు.

గర్భవతులు కాకపోవటానికి మరికొన్ని కారణాలు

కొందరు స్త్రీలల్లో గర్భాశయం శుష్కించి వుండటం వల్లగాని, మిక్కిలి పెద్దదిగా స్థూలంగా వుండటం వల్ల గాని గర్భధారణ శక్తి లోపిస్తుంది. కొందరు స్త్రీలకు ఎక్కువగా తాంబూలం వేసుకునే అలవాటు వుంటుంది. తాంబూలంలో పచ్చ కర్పూరం ఎక్కువగా వుంటే ఆ స్త్రీకి గర్భం రాదు. అలాగే దంపతుల్లో ఏ ఒకరికైన దీర్ఘకాలం అజీర్తి రోగం వున్నా విపరీతంగా తాగుబోతు లైన సంతానం పొందలేరు.

బాలెంత ఎప్పుడు సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు

స్త్రీలు ఈ నియమాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించటం చాలా అవసరం. బాగా ఆరోగ్యవంతంగా వున్న బాలెంత స్త్రీలు మూడు నెలలు పూర్తయిన తర్వాత భర్తతో సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు. బాగా అనారోగ్యంగా వుండి రక్తహీనతతో వున్న స్త్రీలు ఐదుమాసాల వరకు 'సెక్స్‌'లో పాల్గొనకూడదు. ఎందుకంటే శరీరంలో కొత్తరక్తం తయారయ్యేటప్పుడు, కామ వాంఛలకు లోనైతే స్త్రీలు బలహీనులైపోతారు.

అందుకే మన ప్రాచీన మహర్షులు స్త్రీకి గర్భిణీ వచ్చిన ఐదవమాసం నుండి ప్రసవించిన తరువాత ఐదవ మాసం వరకు స్త్రీలను పుట్టింటికి పంపి భర్తకు దూరంగా వుంచే సంప్రదాయాలను అలవాటు చేశారు. అంత గొప్ప ఆచారాలను మనకు నేర్పిన ఆ మహర్షులకు మనసారా నమస్కరించి వారు చెప్పిన నియమాలు పాటించి భారతీయ మహిళలంత సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులు కావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాము. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)

ఈనాడు

నూటికి 80 మంది స్త్రీలను అనారోగ్యవంతుల్ని చేస్తున్న కుసుమ వ్యాధులు

శ్రీ సాగి వుక్కు రాజ

ఈ ఆధునిక యుగంలో దాదాపు నూటికి ఎనభై మంది స్త్రీలు తెల్లకుసుమ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. కుసుమ వ్యాధులు ముదిరి చివరకు గర్భాశయాన్నే తొలగించే పరిస్థితి కూడా చాలామందిలో చూస్తున్నాం. అయితే ఆధునిక స్త్రీలకు ఆరోగ్య పరిజ్ఞానం లోపించడంవల్ల తమకు తెలుపు, ఎరుపు స్రావాలు అవుతున్నా అది సహజంగా అవుతుందేమో అనుకొంటున్నారు. గానీ అదే ముదిరి చివరకు తమ జీవితానందాన్నే దూరం చేస్తుందనే నగ్న సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అందువల్ల స్త్రీలకు కనువిప్పుకలిగించడం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

కుసుమరోగం ఎందుకొస్తుంది ?

ముఖ్యంగా ఆధునిక స్త్రీలు పాత పద్ధతులను తప్పులుగా, మూఢనమ్మకాలుగా భావించి బహి...



నియమాలను పాటించటం మానివేశారు. ఆ మూడు రోజులు కూడా మిగతా రోజుల్లాగానే మాంసం, మసాలాలు ఆవకాయలాంటి పచ్చళ్ళు, కారం పులుపు ఉప్పు గల పదార్థాలు తినటం, సినిమాలకు, షికార్లకు బజార్లకు తిరగటం అసలు విశ్రాంతి తీసుకోకపోవటం యోని ఉపరితలం మీద బిగువుగా గుడ్డ కట్టటం దానివల్ల రక్తస్రావంతో పాటు బయటకు వెళ్ళాల్సిన వాయువులు తిరిగి గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించడం, ఆ మూడురోజుల్లో వికృతమైన దృశ్యాలు కల సినిమాలు టీ.వి ప్రోగ్రాములు చూడటం మొదలైన కారణాల వల్ల, శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు ప్రకోపించి స్త్రీలకు తెల్లకుసుమ, ఎర్రకుసుమ సోమరోగం వంటి వ్యాధుల్ని కలిగిస్తున్నయ్.

ఇంకా మాంసాహారాలతో, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, కలిపి తినటంవల్ల, మద్యపానం వల్ల,

అక్టోబరు -1998

ముఖచిత్రకథనం

మన దేశంలో అతి ప్రాచీనమైన మతాల్లో జైనమతం ప్రధానమైంది. జైన మత ప్రవక్త అయిన మహావీరుడు అహింసా సిద్ధాంతానికి ప్రాణం పోసి ప్రచారం చేశాడు. మొట్టమొదటగా పుష్పాయుర్వేదానికి ప్రాధన్యత కల్పించింది కూడా జైనమతమే. శరీరంపై ఏ వ్యాధికైనా కత్తులతో శస్త్ర చికిత్స చేసే అవసరం లేకుండ పువ్వులతో చికిత్స చేసే విధానానికి మహావీరజైనుడు శ్రీకారం చుట్టాడు. అహింసాతత్వం, భూతదయ అంటే సాటి ప్రాణి మీద దయగలిగి వుండటం, శాంత స్వభావం అలవరచుకోవడం ద్వారా ఏ వ్యాధినైనా నిర్మూలించుకోవచ్చని మహావీరుడు బోధించాడు. చెట్ల ఆకులతోటి, పూవులతోటి నయంచేయలేని వ్యాధి లేదని ఆయన రుజువు చేశారు. వైద్యం కోసం, పక్షులు, జంతువులు, మొదలైన ప్రాణుల్ని చంపటం కూడా మహావీరుడు ఖండించాడు. ఈయన కాలం ముందు వరకు విశేష ప్రచారంలో వున్న ఆయుర్వేద శస్త్ర చికిత్స, జైనమత సిద్ధాంతాల ప్రభావానికి కనుమరుగైపోయింది. వైద్యం పేరుతో శరీరాన్ని చీల్చటం, కొయ్యటం కూడా హింసేనని ఆయన అభిప్రాయం. ఏది ఏమైన మహావీరజైనుడు, గౌతమ బుద్ధుడు మొదలైనవారు ప్రతిపాదించి ప్రచారం చేసిన అహింసా సిద్ధాంతం, అహింసా వైద్య విధానం మానవాళి మరచిపోలేనివి, అన్ని కాలాలకు ఆచరణ యోగ్యమైనవి.

అజీర్ణము గర్భస్రావము వల్ల అతిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనడంవల్ల, ఎక్కువ దూరం నడవటం వల్ల, ఎక్కువకాలం దుఃఖంలో బాధపడటంవల్ల, పగటి పూట నిద్రించడంవల్ల, అధికంగా ఉపవాసాలు చేయటంవల్ల సరిగా ఉడికీ ఉడకని పదార్థాలను తినటం వల్ల, పరులమీద అసూయ, ద్వేషం, వైషమ్యం కలిగి వుండటంవల్ల కూడా స్త్రీలకు ఈ వ్యాధులు మొదలౌతయ్.

కుసుమరోగం ఎన్ని విధాలు?

బహిష్టు కాలంలో కాకుండ మిగిలిన సమయాల్లో రక్తస్రావం జరిగితే దాన్ని ఎర్రకుసుమ వ్యాధి అంటారు. తెల్లటి బంకలాగా, లేక మాంసం కడిగిన నీళ్ళు లాగా రక్తం స్రవిస్తే దాన్ని తెల్లకుసుమ రోగం అంటారు. ఈ తెల్ల కుసుమ శరీరంలో శ్లేష్మం ప్రకోపించటం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

పసుపురంగుగాగానీ, నీలం రంగుగాగానీ, రక్తం రంగుగా గానీ స్రవిస్తూ వేడిగా వుంటే, మంట పోటు వుంటే అది పైత్య ప్రకోపం వల్ల కలిగిన కుసుమరోగంగా తెలుసుకోవాలి.

ఎరుపురంగుతో నురుగుతో గూడి విడుదలవుతూవుంటే అది వాతం ప్రకోపించటం వల్ల ఏర్పండిందని తెలుసుకోవాలి.

తేనెలాగాగానీ,నెయ్యిలాగాగానీ, పీనుగును కాల్చిన దుర్గంధమైన వాసనతో వెలువడుతూవుంటే అది వాత,పిత్త,కఫ అనే మూడు దోషాలు ప్రకోపించటం వలన కలిగిందని తెలుసుకోవాలి. దీనికి చికిత్స చాలా కష్టము.

వ్యాధి లక్షణాలు

తెల్లకుసుమ వ్యాధి స్త్రీలలో మొదలైనప్పటి నుండి వళ్లంతా పోట్లు, మంటలు నొప్పులు వుంటయ్. నీరసం, కళ్ళు ఒళ్ళు తిరగటం, అమితమైన దప్పిక, మంట, ఏదేదో మాట్లాడటం, మత్తు, కునికిపాట్లు పాండురోగం కంటి కింద వలయాకారంగా నలుపు మచ్చలు, గుంటలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది.

మామిడి వైద్యం

మామిడి చెక్క 100గ్రా తీసుకొని ఒక కేజీ నీళ్లలో వేసి నాలుగో వంతుకు మరగకాచి, చల్లారిన తరువాత అందులో తగినంత పటిక బెల్లం కలిపి, రెండు పూటలా సగం సగం తాగుతూ వుంటే అధిక రుతురక్తం, తెల్లబట్ట వంటి గర్భాశయ వ్యాధులన్నీ హరించి బహిష్టు క్రమబద్ధమవుతుంది.

మేడి చెక్కతో వైద్యం

పైన చెప్పినట్లుగా మేడి చెట్టు బెరడుతో కషాయం కాచి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే గర్భాశయమంతా శుద్ధి అవుతుంది. అన్ని రకాల బట్టంటువ్యాధులు హరించి పోతయ్.

ఎర్రకుసుమకు-మర్రిచిగుళ్ళు

మర్రి చిగుళ్ళను ఆవు మజ్జిగతో నూరి మూడు పూటలా అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్ళ అనుపానంతో వాడుతూవుంటే ఎర్ర బట్ట హరించిపోతుంది.

సోపుగింజల చికిత్స

పెద్ద సోపు గింజల్ని చూర్ణంచేసి 1 గ్లాసు మంచి నీళ్లలో 1 చెంచా చూర్ణం కలిపి సగానికి మరగించాలి. చల్లారాక వడిపోసి ఆ మిగిలిన కషాయాన్ని రెండు పూటలా సగం సగం తాగాలి. దీనివల్ల ఏ దోషంతో వచ్చిన బట్టంటు వ్యాధులైనా తగ్గిపోతయ్.

అరటి పండ్ల చికిత్స

అరటి పండ్లతో నెయ్యి కలిపి మెత్తగా పిసికి తింటూ వుంటే ఎర్రకుసుమ రోగం ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది.

ఉసిరిక చికిత్స

ఉసిరిక పండ్లరసంలో గానీ, చూర్ణంలో గానీ తగినంత తేనె కలుపుకొని రెండు పూటలా 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే తెల్లకుసుమవ్యాధి తగ్గుతుంది.

కుసుమవ్యాధులు ముదిరినప్పుడు

వెలగచెట్టు ఆకు, వెదురు చెట్టు ఆకు సమానభాగాలుగా కలిపి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణంచేసి, రోజూ రెండు పూటలా అరచెంచా మోతాదుగా తగినంత తేనెతో కలిపి వాడుతూ వుంటే ఎంత కాలం నుంచి పీడిస్తున్న బట్టంటు వ్యాధులైనా హరించిపోతయ్.



స్త్రీల వ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఔషధులు
సక్రమంగా బహిష్టు జారీ అగుటకు



(శ్రీ పటేల్ అనంతయ్యగారి తెలుగునాట జానపదవైద్య విధానాలు అనే గ్రంథంనుండి)

★ మామిడి వేరు ఆవుపాలతో అరగదీసి అరగిద్దెడు సేవించిన రజస్వల అగుదురు.

★ నరమామిడి చెక్క కషాయము పెట్టి వడగట్టి దానిని ఇగర కాచుచు దానిలో నరమామిడి చెక్క చూర్ణమునే వేసి గట్టిపడుచున్నప్పుడు దింపి చల్లార్చి కుంకుడు కాయంత మాత్రలను చేసి నల్ల నువ్వుల కషాయముతో పుచ్చుకొనిన తప్పక ముట్టు అగుదురు.

★ వెర్రిపుచ్చ వేరును యోని యందు ధరించిన తప్పక ఋతువు జారీ అగును.

★ పొన్నవేరు యష్టి మధుకములను పాలతో నూరి త్రాగిన బహిష్టు అగుదురు.

★ నల్లనువ్వులు, బెల్లములను కలిపి నూరి పరగడుపున సేవించిన రజస్వల అగుదురు.

★ దాసాని పువ్వు(మందార) ను పంచదారను కలిపిమూడురోజులు సేవించిన ఋతు బద్ధకము వదలుటయే కాక మాచకమ్మలు కూడ బహిష్టు అగుదురు.

★ ముసాంబరము, ఇంగువ, అన్నభేది సింధూరము, వెలిగారము, కలబంద రసములను కలిపి నూరి శనగగింజంత మాత్రలను రెండింటిని వేసికొనిన ఋతుస్రావము జరుగును.



★ పసుపును మెత్తగా నూరినేతిలో కలపి దానిలో దూదిని ముంచి తడిపి వత్తిచేసి యోని యందుంచిన ఋతు బద్ధము మానును.

★ ముసాంబ్రమును ఒక చిన్నము మోతాదుగా నీటిలో కలిపి పుచ్చుకొనిన ఎడల బహిష్టు అగుదురు.

★ ప్రత్తిపువ్వులు, ఆకులను అర్థపావు నీటిలో వేసి నాల్గవవంతు మిగులునట్లు మరగకాచి ఆ కషాయమును వడగట్టి బెల్లమును చేర్చి పుచ్చుకొనిన బహిష్టు అగుదురు.

★ అరటి డొంచ రసమును త్రాగిన ఆగిపోయిన ఋతుధర్మము క్రమపడును.

★ పాలు, పంచదార, కవిరి, నెయ్యి, తేనె కలిపి పదిరోజులు రెండు పూటల సేవించినచో బహిష్టు కలుగును.

★ తెల్ల జిల్లేడు పువ్వు, బెల్లము సమంగా నూరి పుచ్చుకొనిన ఋతువు జారీ అగును.

★ పావురము రెట్టను బెల్లములో పొదిగి యిచ్చిన ఋతురక్తము జారీ అగును. ఉదయం పూటలు మాత్రమే మూడు రోజులు పుచ్చుకొనవలెను.

★ దాల్చిన చెక్కను అప్పుడప్పుడు తినుచూ ద్రవమును మింగుచుండిన ముట్టు అగుదురు.

★ జీలకర్రను దోరగా వేయించి తినుచుండిన బహిష్టు అగుదురు.

★ బెల్లం **2** పాళ్ళు మందారపువ్వులు **4** పాళ్ళు నువ్వులు **10** పాళ్ళు కలిపి మెత్తగా నూరి తినిపించి నీరు త్రాగించిన ఆగిపోయిన ఋతువు సక్రమమగును.

★ ఆవు పేడ, హారతి కర్పూరము, బనప్షా పువ్వు ఈ మూడింటిని కలిపి నూరి తీసిన రసమును స్త్రీ చెవిలో ఒక చుక్కను వేసిన ఋతురక్తము జారీ అగును.



ఋతుశూల(ముట్టునొప్పి) నివారణకు

★ ఇంగువ, గచ్చపువ్వులను నేతితో వేయించి నూరి మాత్రలు చేసి సేవించిన ముట్టునొప్పి నివారణమగును.

★ గుల్లసున్నము, కాకరాకు కలిపి, నూరి కుంకుడు కాయంత మాత్రలు రెండు మూడు రోజులు సేవించిన బహిష్టు నొప్పులు పోవును.

★ బెల్లముగాని వెన్నను గాని చింతపండును గాని ఉసిరికాయంత తీసుకొని దానిలో బలాణీగింజంత రాతిసున్నమును మాటుపెట్టి బహిష్టు నాలుగు రోజులు ఉదయము పూటలు పుచ్చుకొనిన ఋతుశూల తగ్గును.

★ తంగేడువేరు, మిరియాలు సమభాగాలు నీళ్ళతో నూరి ఉదయం సాయత్రం కుంకుడు గింజంత మాత్ర పుచ్చుకొనిన ముట్టునొప్పి తగ్గును.

★ మిరియాలు, ఏక వెల్లుల్లి పాయలు, మూర్కొండాకు సమభాగములుగా నూరి ముట్టు మూడు రోజులు రెండు పూటల యిండుప గింజలంత మాత్రలు యిచ్చిన ఋతుశూల తగ్గును.

★ రెండు చెంచాల వేపాకు రసములో చిటికెడు మిరియపు పొడిని వేసి బహిష్టు రోజులలో వాడిన ఋతుశూల తగ్గును. చప్పిడి పథ్యం చేయవలెను. ఈ విధముగా మూడు ముట్లు వరకు చేయవలెను.

★ కాకరాకు పసరును ఇంగువను కలిపి నూరి ముట్టు అయిన నాల్గు దినములు రెండుపూటల పుచ్చుకొనిన ముట్టు కుట్టునొప్పి నివారించును.

★ **2** తులముల కాకరాకు పసరు **2** తులముల నెయ్యి, **1/2** తులము మిరియాల చూర్ణమును కలిపి తినిపించిన ఋతుశూల నివారించును.

★ నేల ఉసిరిక ఆకు, మిరియములు నూరి కుంకుడు కాయంత ముద్దను మూడురోజులు మింగి చప్పిడి పథ్యము చేయవలెను.

★ పుదీనా పువ్వు వాము పువ్వు, నిమ్మ ఉప్పు, ముద్దహారతి కర్పూరము సమభాగములు సీసాలో వేసిన కరిగి నీరగును. ఔన్సు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఈ ద్రవమును **4** లేక **5** చుక్కలు వేసుకొని సేవించిన ఋతుశూల మానును.

★ కాకిదొండాకు మెత్తగా నూరి ఇండుపకాయంత ముద్దను చేసి చింతపండు మాటువేసి యిచ్చేది. కందిపచ్చడి, కట్టు, చప్పిడి పథ్యం.

★ గచ్చకాయంత బెల్లములో రెండు గురిగింజలంత పసుపును మాటువేసి పరగడుపున మింగి వేడినీరు త్రాగిన నొప్పి నివారణమగును. ఈవిధముగా బహిష్టు మొదటిరోజున మాత్రమే నాలుగు నెలలు సేవించవలెను.

★ తెల్ల నీరుల్లి ఏకపాయను జమ్మిచిగురుతో కలిపి నూరి ఉదయం పూట మూడు రోజులు పుచ్చుకొనిన ముట్టునొప్పి నివారణయగును. చప్పిడి పథ్యము చేయవలెను

రామాయణమే ఉదాహరణ

రామరావణ యుద్ధంలో ఇంద్రజిత్ చేతిలో లక్ష్మణుడు మూర్ఛపోయాడు. అప్పుడు రాముడి సైన్యానికి వైద్యుడైన సుషేణుడు లక్ష్మణుణ్ణి పరీక్ష చేసి రేపు పొద్దు పొడవక ముందే అంటే సూర్యుడు ఉదయించే ముందు సమయానికి సంజీవని ఔషధాన్ని తీసుకు రాగలిగితే లక్ష్మణుడు బ్రతుకుతాడు. ఆ సమయం దాటిన తరువాత సంజీవని తెచ్చినా నిరుపయోగం అవుతుంది. పొద్దు పొడవక ముందు ఔషదం ఇస్తేనే అది శక్తి వంతంగా పనిచేస్తుంది. అని చెప్పాడు.

ఈ ఉదాహరణను గమనించి, పైన చెప్పిన ప్రకృతి తత్వాన్ని విశ్వసించి, మా పాఠకులంతా ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూర్యుడు ఉదయించక ముందే వాడటానికి ప్రయత్నించాలని కోరుతున్నాం.

స్త్రీలకు కామధేను - అశోక మాను

అశోకే శోక వినాశాయ-సుఖ శాంతి ప్రదాయ

మన ఇంటి ముందుపెరిగే అశోక చెట్టు ఎందుకుపనికొస్తుందో మనకు తెలీదు.

ఈనాడు నూటికి ఎనభై మంది మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న రుతు సమస్యలన్నిటికీ

అశోకచెట్టు, అద్భుతంగా, అమృతంగా పనిచేస్తుందని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

ఆశ్చర్యంతో వదిలేయకుండ, తెలుసుకున్న దాన్ని ఆచరించి ఆరోగ్యంగా జీవించండి.

అశోకగురించి

అశోకచెట్టు మామిడి ఆకులను పోలిన ఆకులతో, తెల్లటి పూవులతో మనకు అనేక చోట్ల కనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇది వగరు, చేదు తీపి రుచులతో చలువచేసే స్వభావం కలిగివుంది. దీని బెరడును ఔషధంగా వాడటం వల్ల, శరీరంలోని పైత్యం, తాపం, అలసట తొలగిపోతయ్. హృదయానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కడుపులో పెరిగే గడ్డలు, ఉబ్బులు, శూలనొప్పులు పోగొట్టి, సర్వ విషాలను విరిచివేస్తుంది. స్త్రీల యోని, గర్భరోగాలకు ఇది పెట్టింది పేరు. స్త్రీల కాలు తగిలితేనే ఈ చెట్టు పుష్పిస్తుంది.

స్త్రీల యోని గర్భ రోగములకు సక్రమ బహిష్టుకు

ఒక లీటరు వాటర్‌లో వంద గ్రాముల అశోక మాను బెరడు ముక్కలను వేసి పావులీటరు మిగిలేలా మరిగించి దించి వడపోసి, చల్లారిన తరువాత తగినంత చక్కెర కలిపి, ఆ కషాయాన్ని రెండు పూటలా సగం సగం తాగుతూ వుంటే పదిహేను రోజుల్లో స్త్రీల, తెల్లబట్ట ఎర్రబట్ట, సోమరోగం మొదలైన యోని రోగాలు, గర్భ రోగాలు సమస్తం హరించిపోయి ఆరోగ్యం ఆనందం కలుగుతయ్. బహిష్టు సక్రమం అవుతుంది.







బహిష్టులో రక్తం ఎక్కువ పోతూవుంటే

అశోక మానుబెరడు ముక్కలు 80 గ్రా, ఆవుపాలు 80 గ్రా, మంచి నీళ్ళు 320 గ్రా, కలిపి పొయ్యి మీద సన్నటి మంటతో నీళ్ళుమాత్రము ఇగిరేవరకు మరిగించి, దించి వడపోసుకొని, ఆ కషాయాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించి, మూడు పూటలా తాగితే, అధిక రుతుస్రావం ఆగి పోతుంది.

మూత్ర వ్యాధులకు

అశోక కాయలలోని గింజలను మంచినీళ్ళతో నూరి వడపోసుకొని రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా, మోతాదుగా తాగుతూవుంటే, అన్ని రకాల మూత్రరోగాలు, మూత్రంలో రాళ్ళు హరించిపోతయ్.

యోని - బిగువుకు

అశోకపూలు, పొగడపూలు, గుమ్మడిపూలు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి యోనికి లేపనం చేస్తూ వుంటే యోని బిగువుగా వుంటుంది.





స్త్రీల వ్యాధులు - అద్భుత ఆయుర్వేద ఓషధులు

రుతురక్త సమస్యలు

ఉప్పు 10 గ్రా., పటికబెల్లం 10 గ్రా., తినేసోపు గింజలు 20 గ్రా. ఈ మూడు వస్తువులు మెత్తగా దంచుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. బహిష్టు అయిన రోజు నుంచి రెండు పూటలా పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా (1టీ స్పూన్) అరకప్పు మంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగుతూ వుంటే రుతు రక్తము, ఎక్కువగా కాకుండ, తక్కువగా కాకుండ, తగిన ప్రమాణంలో జారీ అవుతుంది.

యోని బిగువుకు

పత్తి చెట్టు వేళ్ళను నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి వడపోసుకోవాలి. కషాయం చల్లారిన తరువాత, ఆ కషాయంతో పలుమార్లు యోనిని కడుగుతూ వుంటే వృద్ధ స్త్రీ యోని అయినా బిగుతుగా మారుతుంది.

భర్త అనుకూలతకు

ఆవనూనెలో సన్నజాజిపూవులు వేసి చిన్నమంట మీద కాచి, చల్లారిన తరువాత ఆ నూనెను మర్మావయవానికి లేపనం చేసుకొని భర్తతో సంభోగిస్తే, అతనికి అమితమైన సంభోగ సుఖం కలిగి భార్య యెడల అనుకూలుడుగా వుంటాడు.

బహిష్టు దోషాలకు

రెల్లు గడ్డితో సన్నగా పేనినతాడును స్త్రీలు తమ పొత్తి కడుపుకు మొలతాడులాగా కట్టుకొని నిద్రపోవాలి. తెల్లవారు ఝామున లేచి ఆ తాడు వూడదీసి, ఎవరూ, చూడకుండ నాలుగు రోడ్లు కలిసే చోట వేసి, వెనక్కు తిరిగి చూడకుండ రావాలి. దీనివల్ల, ముట్టు నొప్పులు మొదలైన సమస్త బహిష్టు దోషాలు హరించిపోతయ్.

సమస్త రుతు రోగాలకు

నల్లతుమ్మకాయలు తెచ్చి దుమ్ము లేకుండ కడిగి నీడలో గాలి దగిలే చోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణంలో కొద్దిగా నీరు కలిపి శనగ గింజలంత మాత్రలు తయారు చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో వేసుకొని వెంటనే గ్లాస్ పటికబెల్లం కలిపిన పాలు తాగాలి. ఇలాచేస్తూ వుంటే ఆశ్చర్యకరంగా స్త్రీల సమస్త రుతురోగాలు నయమౌతయ్.

యోని పరిమళానికి

1. స్త్రీ ముందుగా యోనిని గోరు వెచ్చటి నీళ్ళతో కడిగి, తరువాత మంచి గంధం కలిపిన నీళ్ళతో కడిగి, యోనికి సాంబ్రాణి పొగ వేసుకోవాలి.



2. త్రిఫలాలతో కషాయంగాచి, దానితో యోనిని మూడు పూటలా కడుక్కొంటూ, భోజనంలో తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటూ వుంటే యోని సుగంధంతో పరిమళిస్తుంది.

3. జాజి పూవుల్ని నీళ్ళతో నూరి రసం తీయాలి. ఆ రసంలో సగభాగం నువ్వులనూనె కలిపి, చిన్నమంటమీద నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి, ఆ నూనెతో యోనికి లేపనం చేస్తూ వుంటే, సంభోగ సమయంలో యోని, జాజిపూల సుగంధంతో పరిమళిస్తుంది.

వీటిని సుభగంకరణ యోగాలు అంటారు. పూర్వకాలంలో ప్రతి స్త్రీ ఈ విధానాలు పాటించి భర్తకు అనుకూల వతిగా ఇష్టురాలిగా వుండేది.

తెల్లబట్ట-ఎర్రబట్ట

రావిచెట్టు వేరు పై బెరడు తెచ్చి ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకోవాలి.

రోజూ పూటకు ఒకటీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని కప్పు పెరుగులో కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూవుంటే వారం, పదిరోజుల్లోనే, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

గర్భాశయంలోని నెత్తురు గడ్డలకు

బెల్లం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమభాగాలుగా సేకరించాలి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను బాండీలో వేసి సన్నసెగ మీద మాడిపోకుండ, జాగ్రత్తగా దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆ మూడింటిని దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ చూర్ణంలో బెల్లం కూడా కలిపి దంచాలి. తరువాత రోజూ 1 కప్పు

నువ్వుల కషాయంలో 5 గ్రా. పై ఓషధాన్ని కలుపుకొని రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే గర్భాశయంలోని రక్తపుగడ్డలు హరించిపోతయ్. రుతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.

బహిష్టు నొప్పికి

మునగచెక్కరసం వడపోసినది 20 గ్రా. ఒక ఔన్స్ గంజి మీద తేటతో కలిపి తాగుతూ వుంటే గర్భాశయంలోని గొడ్డ పురుగులు చనిపోయి, ముట్టునొప్పి మటుమాయమై పోతుంది.

రుతురక్తం తక్కువైతే

వారం, పదిరోజులపాటు, పుదీనా ఆకురసం 2 టీ స్పూన్‌లు గానీ, పుదీనా ఆకు కషాయం అరఔన్స్ మోతాదుగా గానీ తాగుతూ వుంటే రుతురక్తం ఎక్కువౌతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

1. నువ్వులు 10 గ్రా, బెల్లం 20 గ్రా. మందారపూవులు ఎర్రనివి 40 గ్రా ఈ మొత్తం నూరి, రోజుకు ఉసిరిక కాయంత ముద్ద రెండు పూటలా తింటూ వుంటే ఆగిన రుతురక్తం మళ్ళీ సక్రమంగా విడుదల అవుతుంది.

2. విత్తనాలు తీసిన ఎండు ద్రాక్ష, తిప్పతీగ సమభాగాలుగా పాలతో నూరుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే రుతురక్తం విడుదల అవుతుంది.

3. మామిడి చెట్టు బెరడును మంచి నీళ్ళతో దంచి గుడ్డతో పిండిన రసం 40 గ్రా, తేనె 20 గ్రా. కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే ఆగిపోయిన బహిస్టు మళ్ళీ సక్రమంగా అవుతుంది.

4. గురివింద ఆకు 10 గ్రా. బెల్లం 80 గ్రా. కలిపి ముద్దగా నూరి, ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం తినాలి. ఇలా 13 రోజులపాటు చేస్తే ఆగిపోయిన బహిష్టు మళ్ళీ జరుగుతుంది.

5. గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయలు, శొంఠి, ఈ రెండు వస్తువులు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా చూర్ణం చేసి, పూటకు 10గ్రా. చూర్ణాన్ని గోరు వెచ్చని పాలు లేక, గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే ఆగిన బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభం అవుతుంది.

బట్టలు విడచే జబ్బుకు

రేవలచిన్నిని జమ్మిచెట్టు ఆకులతో కలిపి మెత్తగా దంచి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసి, పూటకు రెండు మాత్రల చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకొంటూ వుంటే బట్టలు విడిచే జబ్బు మాయమై పోతుంది.

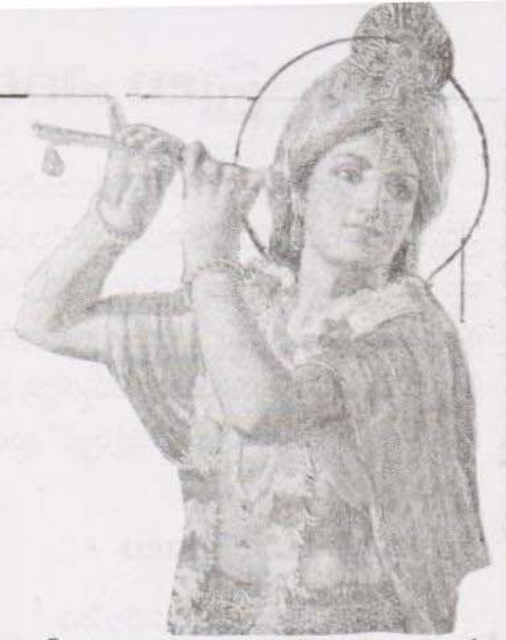
ముట్టు నొప్పికి

మోదుగ గింజల చూర్ణం పావు టీ స్పూన్ మోతాదుగా 5 గ్రా. బెల్లంతో కలిపి తింటూవుంటే ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పక్షవాతానికి లేపనం

మిరియాలు, నువ్వులనూనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని పక్షవాతం వచ్చి పడిపోయిన అవయవానికి లేపనం చేస్తూ వుంటే, ఆ అవయవం తిరిగి పూర్వంలాగా పనిచేస్తుంది.





స్త్రీ పురుషులకు శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన దివ్యామృతం

పొన్నగంటికూర, భూచక్రదుంప, ఏనుగు పల్లేరుకాయలు, బూరుగు జిగురు ఈ వస్తువులు ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున సేకరించాలి. తిప్పసత్తు, గోమూత్రము, శిలాజిత్తు, నేలతాడి చూర్ణం, ప్రతిదీ 70 గ్రా. చొప్పున సేకరించి అన్నీ కలిపి మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. అందులో 420గ్రా. పటికబెల్లం. చూర్ణం కలుపుకొని పూటకు 5 గ్రా. చొప్పున ఉదయం తేనెతోను, రాత్రి పాలతోను కలిపి వాడుతూవుండాలి.

లాభాలు : - మూత్రవ్యాధులు, కాళ్ళు చేతులమంటలు, మూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళు, స్త్రీల ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట, యోని దోషాలు, పురుషుల వీర్యనష్టం, లింగదోషాలు హరించిపోతయ్. పురుషులకు వీర్యపుష్టి వీర్యస్తంభన కలుగుతయ్ స్త్రీలకు గొడ్రాలితనం హరించి సంతానం కలుగుతుంది. రక్తవృద్ధి, శరీరకాంతి, మనస్సంతోషము పెరిగి సంభోగ సౌఖ్యం రెట్టింపు అవుతుంది. (ఈ ఔషధం కావలసిన వారు సంప్రదించండి).

స్త్రీలు ఎందుకు గొడ్రాళ్ళు అవుతారు

శ్రీమతి. ఏల్చూరి రమాదేవి బి.ఏ.

పూర్వం స్త్రీలలో అతికొద్ది మంది మాత్రమే గర్భాశయ దోషాల వల్ల గొడ్రాళ్ళు అయ్యేవారు. వాళ్ళలో చాలామంది తగిన వైద్యం చేయించుకొని సంతానం పొందేవారు. ఈ ఆధునిక కాలంలో గొడ్రాళ్ళు సంఖ్య నానాటికి విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. అందుకు సాక్ష్యం పట్టణాల నిండా వీధి వీధినా వెలుస్తున్న సంతాన పొందలేక సాఫల్య కేంద్రాలే. ఈ కేంద్రాల చుట్టూ తిరిగి లక్షలకు లక్షలు ఖర్చు పెట్టినా గర్భం ధరించలేక, సంతానం పొందలేక కలతలు ఏర్పడి భార్యభర్తలు ఒకరినొకరు తప్పు పట్టుకొంటూ తిట్టుకొంటూ కొట్టుకుంటూ పవిత్రమైన మూడుముళ్ళ బంధాలను కూడా తెగ తెంపులు చేసుకుంటున్నారు. అలాంటి స్త్రీలకు వాస్తవాలు తెలియటానికి, భవిష్యత్తులో ప్రతి స్త్రీకి ఎదురుకాబోతున్న గర్భధారణ సమస్యలను ఎత్తి చూపటానికి ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



గర్భకోశ దోషాలు

గర్భ కోశము వుండవలసిన స్థలములో వుండక మరీ ముందుకుగానీ, మరీ వెనుకకు గానీ వుండటం వల్ల గర్భం ధరించలేరు. బహిష్టు నియమాలు పాటించకుండ రుతుసమయంలో సంభోగం చేయటంవల్ల, కారం, ఉప్పు, పులుపు, చేదు మొదలైన పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం వల్ల ఆ మూడు రోజుల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోకుండ యోనిచుట్టూ గట్టిగా గుడ్డలు చుట్టి ఎక్కువ దూరం నడవటం వల్ల సక్రమంగా బహిష్టు జరుగక గర్భాశయం బలహీనమై ఆర్తవాన్ని విడుదల చేయలేక పోవటంవల్ల స్త్రీలు సంతానం పొందలేరు. కొందరు స్త్రీలలో ఆహార దోషాల వల్ల గర్భాశయంలో దుర్మాంసం ఎక్కువుగా పెరుగుతుంది. దానివల్ల గర్భం యొక్క ముఖధ్వారం విరివిగా తెరుచుకొని పురుష వీర్యంలోని జీవాణువులను ఆకర్షింప లేక పోవటం వల్ల కూడా స్త్రీలు గర్భవతులు కాలేరు. అతికామవాంఛ కూడా గర్భదోషానికి కారణమే

పూర్వం రోజుల్లో ప్రతీ స్త్రీ కి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఒక్క క్షణం ఖాళీ లేకుండా ఇంటి పనులో, వంట పనులో, పొలం పనులో వుండేవి. అందువల్ల వారికి రాత్రి సమయాల్లో తప్ప పగటి పూట భర్తతో కలవాలనే కోరికగానీ, కామం గురించిన ఆలోచనగాని వుండేది కాదు. ఉమ్మడి కుంటుంబాలలో ఇంటి నిండా జనం వుండటం కూడా అందుకు ప్రధాన కారణంగా వుండేది.

ఈనాడు సినిమాలు టీ.వీలు పత్రికలు ఎక్కడ చూసినా, సెక్స్ గురించి, ప్రేమ గురించి, స్త్రీ పురుషుల సరససల్లాపాల గురించి వూదరగొట్టే అసహ్య సన్నివేశాలు అసభ్య కధనాలు దర్శనమిస్తున్నాయి. ఇంట్లో టి.వి. ఆన్ చేయగానే ఏ ఛానల్ మార్చినా ఆడ, మగ గాఢంగా కౌగిలించుకోటం ముద్దులు పెట్టుకోటం అంగాంగాలు రుద్దు కోవటం కనిపిస్తుంది. సెక్స్ ప్రేరణను కలిగించే దృశ్యాలు కంట పడినపుడు శరీరంలోని అణువణువు స్పందించటం ఎంతో సహజమైన విషయం ఇక అదే పనిగా ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు అలాంటి శృంగార దృశ్యాలే కనిపిస్తూ వుంటే ఏ స్త్రీకైనా ఏ పురుషుడికైనా తమకు తెలియకుండానే శుక్ల శోణిత బిందువులు విడుదల కావటం జరుగుతుంది. అయితే పురుషులు ఎక్కువ సమయం టీ.వి. లు చూడరు కాబట్టి స్త్రీలే ఎక్కువుగా చూస్తారు కాబట్టి, వారిలోనే ఈ పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. దీనివల్ల క్రమక్రమంగా స్త్రీలలో తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, తెల్లటి నీరులాంటి ద్రవం నిరంతరం స్రవించే సోమరోగం మొదలైన బట్టంటు వ్యాధులు ప్రబలిపోతాయి. కొందరిలో ఈ దోషాలు కనిపించీ కనిపించకుండా కూడా వుంటయ్ దీనివల్ల సంభోగాంతంలో విడుదలయ్యే పురుష వీర్యంలోని జీవకణాలు అండాన్ని చేరలేక గర్భాశయం నుండి స్రవించే స్రావాలలో చిక్కుకొని కిందికి జారిపోతయ్ ఆ కారణాల వల్ల స్త్రీలు గర్భం ధరించలేకపోతారు.

అలనాటి ప్రాచీన కాలపు స్త్రీలు

చతుషష్ఠి కళా ప్రపూర్ణలు - సకల గృహ విజ్ఞాన సంపూర్ణలు

ఆధునిక స్త్రీల విజ్ఞానం కన్నా - అలనాటి ప్రాచీన స్త్రీల విజ్ఞానమే మిన్న

పూర్వకాలపు స్త్రీల గురించి ఈనాటి వారికి చాలా అపోహలున్నయ్. ఆనాటి స్త్రీలు, చదువు సంధ్యలులేని దద్దమ్మలని, కేవలం పడకటింటికి, పరిమితమైన అభాగ్యలని, వంటింటి పాజమ్మలని అనేకమంది భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి ఆనాటి స్త్రీల విజ్ఞానంతో ఈనాటి స్త్రీలను పోలిస్తే యదార్థం బయట పడుతుంది. పూర్వం ఆడపిల్లలకు యౌవ్వనం ప్రారంభంకాగానే ఆనాటినుంచి వివాహం అయ్యేవరకు చతుష్షష్ఠికళలు అనగా అరవై నాలుగు విద్యలను నేర్పేవారు. ఈ అరవైనాలుగు కళల్లో ఆరితేరిన యువతులను తరుణి అనేవారు. అంటే వివాహానికి ముందు ప్రతి యువతి ఆ విద్యలన్నింటిలో నిపుణురాలై వుండాలనే నియమంనాటి సమాజంలో వుండేది. మనపూర్వీకులు స్త్రీని ఏనాడూ తక్కువ చేయలేదు. ఇంటికి, కుటుంబ గౌరవానికి, జీవితంలో భర్త, పిల్లలు విజయపథంలో నడవటానికి మూల కారకురాలిగా స్త్రీనే నియమించారు. కుటుంబ సభ్యులందరి బాధ్యతతోపాటు, పెడదారి పట్టిన తన కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దే హక్కుగూడా స్త్రీలకే కేటాయించారు. '' ఎక్కడ స్త్రీలు పూజింపబడతారో అక్కడ దేవతలు నివసిస్తారు. సకలశుభాలు చేకూరుస్తారు'' అనే వేదవచనమే స్త్రీ విలువకు ఉన్నతమైన స్త్రీ స్థానానికి ప్రతి బింబం అని వేరుగా చెప్పనవసరంలేదు. అయితే అంతగొప్పస్థానాన్ని స్త్రీ నిలబెట్టుకొని కుటుంబ సభ్యులందర్నీ ఒకతాటిమీద నడిపించాలంటే ఎన్నో విద్యల్లో ప్రావీణ్యత, సమర్థత సహనం, సంస్కారం అవసరం కాబట్టి, పెండ్లికి ముందే తర్ఫీదు ఇచ్చేవారు.

అలనాటి స్త్రీలు - అరవైనాలుగు కళల్లో ఆరితేరినవారు

పూర్వం స్త్రీలకు ఏ విద్యలు నేర్పేవారు

పూర్వం స్త్రీలకు 64 కళల్లో శిక్షణ ఇచ్చే వారు. అవి

1. గీతము, అంటే సంగీతము సాధన చేయటం

2. వాద్యము అంటే సంగీతం పాడేటప్పుడు అవసరమైన వీణ, సితార, వయోలిన్ మొదలైన వాద్యాలు వాయించే నేర్పు,

3. నృత్యము, అంటే నాట్యం చేసే నేర్పు సాధించటం

4. చిత్రకళ, అంటే పెయింటింగ్స్ వేయటంలో నేర్పు,

5. తిలకము, అంటే, తనకుగానీ భర్తకు కానీ, పిల్లలకు గానీ, దృష్టి దోషాలు తగులకుండ, దేహ సౌవర్ణ్యం దెబ్బతినకుండ, సకలజన వశీకరణం



సాధించే రకరకాల తిలకపుబొట్లను తీర్చిదిద్దటంలో ప్రావీణ్యం.

6. రంగవల్లులు అంటే పండుగలు పెళ్ళిళ్ళ సమయాల్లో ఇంటిచుట్టూ, నేలమీద గోడలమీద రంగు, రంగుల రంగవల్లులు (ముగ్గులు) తీర్చిదిద్దటం ఆరంగవల్లుల్లో ఉపయోగించే, పసుపు, కుంకుమ, ముగ్గుపొడి మొదలైన చూర్ణాలవల్ల క్రిమి కీటకాలు ఇంట్లోకి రాకుండా చేసే విజ్ఞానం నేర్చుకోవటం.

7. మాలికలు గుచ్చటం, అంటే ఆనాడు స్త్రీ పురుషులు పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ పూలమాలలు ధరించేవారు కాబట్టి రకరకాల పూలమాలలు కట్టటం వాటిల్లో ఏ పూవువల్ల ఏ వ్యాధి పోతుంది. ఏ పువ్వు ఏ వ్యాధులను రాకుండ చేస్తుందో, ఏకాలంలో ఎలాంటి పూలను ధరించాలో

తెలుసుకోవటం ఇంకా దేవుడి పూజగృహంలోను, ఇంటి గుమ్మాలకు ఎలాంటి పూలు అలంకరిస్తే గ్రహ దోషాలు, పిశాచ బాధలు, భూతాలు (వైరస్) క్రిమికీటకాలు మొ. వాటి నుంచి రక్షణ కలుగుతుందో తెలుసుకోవటం.

8) వస్త్రధారణ, అంటే ఆయా కాలాలకు తగినట్లుగా, రుతు స్వభావాలను బట్టి చర్మ రోగాలు, రాకుండ ఏ రకమైన బట్టలు ధరించాలో నేర్చుకోవటం. దాంతోపాటు దూర ప్రాంతం వెళ్ళే భర్తకు, విద్యాలయాలకు వెళ్ళే పిల్లలకు వృద్ధులకు ఎవరికి ఎటువంటి బట్టలు నిర్ణయించుకోవాలో తెలుసుకోవటం (పూర్వం పత్తిని రకరకాల రంగుల్లో పండించే విజ్ఞానం వుండేది. వాటి దారాలతో రంగు రంగుల బట్టలను, ఆ రంగుల స్వభావాలను బట్టి అందంగా ఆకర్షణీయంగా తయారుచేసు కునేవారు. దారాలకు రంగులు అద్దటం తెలిసినా సహజమైన రంగు దారాలే ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం అని వారు భావించేవారు.

9) నవరత్న విజ్ఞానం అంటే వజ్రము, వైడూర్యము పచ్చ, పుష్యరాగం, నీలం, గోమేధికం, పగడం, ముత్యం, పద్మ రాగం వంటి నవరత్నాలు వాటికి ప్రకృతిలోని రాశులకు గల సంబంధం ఏ జన్మ నక్షత్రం వాళ్ళకు, ఏ వయసు వాళ్ళకు ఏ సమస్యలున్నవాళ్ళకు, ఎలాంటి రత్నం ధరించాలో తెలిసే విజ్ఞానం నేర్చుకోటం

10. శయనరచనము: అంటే ఏకాలంలో, ఏరుతువులో, ఎలాంటి ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు పాటించాలో తెలుసుకోవటం.

11) జలతరంగవిద్య, అంటే ఒక పాత్రలో నీరుపోసి దానిని లయబద్ధంగా వాయించే నేర్పుకలిగి వుండటం.

12) జలక్రీడ, లోతులేని నీటిలో, లోతువున్న నీటిలో స్నేహితురాళ్లతో కలిసి ఒకరిపై ఒకరు నీళ్ళు, పూవులు చల్లుకొంటూ, ఒకచోట మునిగి మరొకచోట తేలుతూ ఆడుకోవటంలో నేర్పు.

13) ఔషధయోగములు - అంటే కాలానుగుణంగా వ్యాధులు రాకుండ ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఏ ఓషధాలు వాడాలి. ఆ ఓషధాలను ఏ మూలికలతో ఎలా తయారుచేయాలి? తల నూనెలు, వాతతైలాలు, స్నాన చూర్ణాలు, బలకరలేహ్యాలు ఇవి చేయటంలో నేర్పు సాధించటం.



14. మాలావిజ్ఞానం : అంటే దండలు గుచ్చటంలో రూపభేదాలు తెలుసుకోవటం

15. సిగమాలికలు: అంటే తలలో అయా సందర్భాలనుబట్టి, వివాహ సందర్భాల్లో ఎలాంటి దండలు ధరించాలి. భర్త వద్ద ఏకాంతంగా వున్నప్పుడు ఎలాంటి దండలు ధరించాలో ఏ పూలదండలవల్ల సత్వ, రజో, తమో గుణాలు ప్రేరేపించబడతయ్యో తెలుసుకోవటం.

16. ఆభరణజ్ఞానము : అంటే ఏ లోహంతో చేసిన ఆభరణం వల్ల చర్మానికే శరీరానికి ఎలాంటి స్థితి కలుగుతుందో, ఏకాలంలో ఏ లోహ నగలు ధరించాలో ఏరత్నానికి ఏ లోహం జతచేయాలో తెలుసుకోవటం

17. కర్ణాలంకారం : అంటే చెవులకు సమీపంగా ఏ పూవులతో అలంకరిస్తే, ఏ ఆభరణాలతో అలంకరిస్తే శిరో వ్యాధులు రాకుండా వుంటయ్యో అందంగ, ఆకర్షణీయంగా వుంటయ్యో నేర్చుకోవటం.

18. పరిమళద్రవ్య విజ్ఞానం అంటే, కస్తూరి, గోరోజనం, అగరు, గంధం, పన్నీరు, అత్తరు మొదలైన వాటిని ఔషధంగా ఎలా ఉపయోగించాలో సుగంధ ద్రవ్యాలుగా ఎలా వాడాలో నేర్చుకోవటం.

19. ఏడువారాలనగలు: ఆదివారం నుంచి శనివారం వరకు ఏ రోజు ఏ నగలు ధరిస్తే ఏ శుభం కలుగుతుందో తెలుసుకోవటం.

20. ఇంద్రజాల విద్యలు : తేళ్ళు, పాములు, కల్పించటం ఉన్నవి లేనట్లుగా, లేనివి వున్నట్లుగా భ్రమ కలుగజేసే విద్యలు నేర్చుకోవటం.

21. సుభగం కరణ విద్య : అంటే కురూపులుగా, అంద వికారులుగా వున్న వారిని, అందగాళ్ళుగా మార్చే నేర్పు కలిగివుండటం

22. హస్త లాఘవము : అంటే ఒకేసారి వందమందికి వంట చేయాలంటే ఎలా వడ్డన చేయటం ఎలా? ఆ సమయాల్లో వంటవాళ్ళను పనివాళ్ళను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? మొదలైన విషయాలను అభ్యసించటం

23. పాకశాస్త్రవిజ్ఞానం : భోజన పదార్థాలను రుచిగా ఎలాతయారు చేయాలో, ఇంకా ఏ వ్యాధికైనా ఔషధం ఇచ్చే పనిలేకుండా ఔషధాన్నే రుచిగా ఆహార పదార్థంలాగా ఎలా ఇవ్వాలో నేర్చుకోవటం.

24. కుట్టుపని: బట్టలను అందంగా కుట్టటం పనివాళ్ళతో కుట్టించటంలోనేర్పు.

25. వసంత క్రీడలు : ఈనాడు హోలీ ఉత్సవాల్లోలాగే ఆనాడు జరిగే వసంతోత్సవాలలో, గొట్టాలలో రంగు నీళ్ళుపోసి ఒకరిపై ఒకరు చల్లుకుంటూ ఆడుకోవటంలో నేర్పు

26. వాద్య విజ్ఞానము : సంతోష, విషాద, శృంగార సమయాల్లో ఏ వాద్యాన్ని ఎప్పుడు వాయించాలో నేర్చుకోవటం

27. కావ్య చిత్రగతులు : కావ్యాలలో చిత్ర విచిత్రాలుగా సాగే కవితారీతులను అభ్యసించటం.

28. ప్రతిమాల: అంటే అంత్యాక్షరి ఒక పద్యంగానీ, పాటగానీ, శ్లోకంగానీ, ఒకరు చదివితే దాని చివరి అక్షరం తీసుకొని దానితో మొదలయ్యే పాట పాడటంలో నేర్పు

29. నానార్థ పద్యకావ్య విజ్ఞానం : ఒకే కావ్యంలో రెండు, మూడు, అర్థాలు వచ్చే, ద్వ్యర్థికావ్యాలు, త్ర్యర్థి కావ్యాల విజ్ఞానాన్ని సాధించటం

30. పుస్తకపఠనము : ఏ పుస్తకమునైనా అవలీలగా చదివి అర్థ తాత్పర్యాలను చెప్పటంలో నేర్పు.

31. గద్య నాటక విజ్ఞానం : శాకుంతలం, వాసవదత్త మొదలైన నాటకాలలోని రమ్యతను, పాత్రల ఔచిత్యాన్ని తెలుసుకోవటం అవసరాన్ని బట్టి వాటిని పిల్లల వద్ద భర్తవద్ద నటించిచూపటం.

32. సమస్యాపూరణం : ఇది కవిత్వంలో ప్రధానమైనది. అష్టావధానం. శతవధానాల్లో సమస్యాపురాణాలు ఎలావుంటయ్యో నేర్చుకోవటం తమ కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులవద్ద, సభలు, సమావేశాలలో ఆ పరిజ్ఞానాన్ని ఎలా ప్రదర్శించాలో నేర్చుకోవటం

33. అల్లికాల విజ్ఞానం : బట్టలమీద, కర్టెన్ల మీద రకరకాల బొమ్మలను, డిజైన్‌లను అల్లటంలో ప్రావీణ్యత.

34. శిల్ప విజ్ఞానం : చిన్న చిన్న శిల్పాలను, బొమ్మలను తయారు చేయటం.

35. కొయ్య విజ్ఞానం : చెక్కలతో బొమ్మలు, గరిటలు ప్లేట్లు, గృహాలంకార విశేషాలు చెక్కటం.

36. వాస్తు విద్య: ఇంటిని కాపాడుకోవటంకోసం ఏ గదిలో ఏ మూలలో ఏముండాలో తెలుసు కోవటం.

37. రత్న పరీక్ష : ఏ రత్నం మంచిదో, ఏది నాసిదో ఏది దోషమైందో, ఏది నిర్దోషమైందో తెలుసుకోవటం.

38. లోహధాతువిజ్ఞానం : ఇంటికి, వంటికి ఉపయోగించే బంగారు, వెండి, రాగి, ఇత్తడి, పాదరసం గంధకం మొదలైన వాటి గురించి లోతుగా తెలుసుకోవటం. నిత్యజీవితంలో వాటిని ఉపయోగించుకొనే విధానాలు అలవరచుకోవటం.

39. స్పటిక విజ్ఞానం : స్పటిక మాలలు వాటి గుణవిశేషాలు, ధరించే విధానాలు నేర్చుకోవటం.

40. వృక్షవిజ్ఞానం: ఇల్లు సురక్షితంగా వుండటానికి ఏవైపున ఏ చెట్టుండాలి? ఏ చెట్టును ఎలా పెంచాలి? ఏ చెట్టుతో ఏ ఔషధాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చో తెలుసుకోవటం.

41. కోళ్ళు పెంపకం : కోళ్ళు ఎలా పెంచాలి. వాటితో కోడె పందేలు ఎలా నిర్వహించాలి. ఆవులు గేదెలు పాడి విజ్ఞానం.

42. పక్షి విజ్ఞానం : చిలుకలకు గోరువంకలకు మాటలు నేర్పటం. వాటి ద్వారా ఉత్తరాలు పంపటం , సందేశాలు తెలుసుకోవటం

43. రహస్య సంభాషణ: పది మందిలో వున్నప్పుడు, మిగిలిన వారికి తెలియకుండ తనకు కావలసిన వారితో మాట్లాడే భాషా రహస్యాలు తెలుసుకోవటం

44. సంజ్ఞా విజ్ఞానం : మాటలతో పనిలేకుండ కేవలం సైగలద్వారా మనోభావాలను వ్యక్తపరిచే నేర్పు సాధించటం.

45. చమత్కార బాషణ: ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు, వారికి బాధకలుగకుండ, విషయం సూటీగా అర్థమయ్యేలాగా నొప్పించక తానొవ్వక మాట్లాడటంలో శిక్షణ.

46. విదేశీ భాషా విజ్ఞానం : తమ నివాసప్రాంతానికి చుట్టుప్రక్కల గల ఇతర ప్రాంతభాషల గురించి, వారి సంస్కృతీ సంప్రదాయాల గురించి తెలుసుకోవటం.

47. పాన్పు అలంకరణ : తను, తన భర్త తప్పమరెవరూ ప్రవేశింపని, తమ పడక గదిలోని పాన్పును రతికేళీ విలాసాలకోసం ఏ రుతువులో ఎలా అలంకరించాలో తెలుసుకోవటం

48. శకునాలు : శుభ, అశుభ, లగ్నాలు శకునాలు, వాటి ఫలితాలు తెలుసుకోవటం

49. యంత్ర నిర్మాణ కౌశలము : గాలి వీచటానికి, బావి నుండి నీళ్ళు తోడటానికి మొదలైన పనులకు చెక్కలతో, లోహాలతో యంత్రాలను తయారు చేసుకోవటం (పూర్వం గాలి మరలు, నీటి మరలు, మర మనుషులు, వాషింగ్ యంత్రాలు, పదార్థాలు నిలువచేసుకునే యంత్రాలు తయారు చేసేవారు)

50. ధారణా జ్ఞానము : సభలు, సమావేశాల్లో ఏ విషయాన్నైనా ఒక సారి విన్నంతనే తిప్పిచెప్పగలిగే ధారణశక్తిని పొందటం

51. చతురభాషణ : ఒక విషయాన్నే ముందు వెనుకలు రకరకాలుగా మార్చి అనేక విధాలుగా చెప్పి, ఎదుటి వారిని సంభ్రమానికి గురిచేయటం

52. మానసిక విజ్ఞానం : ఒకరి మనసులోని విషయాన్ని మరొకరు చెప్పబోయే విషయాన్ని, వారి ముఖకవళికలను బట్టి వెంటనే చెప్పటం.

53. కావ్యరచన : తాను స్వయంగా పద్యాలు, పాటలు, గేయాలు, వ్రాసే నైపుణ్యం,

54. నిఘంటు విజ్ఞానం. : ఒక పదానికి ఎన్ని అర్థాలున్నయ్యో ఎన్ని అంతరార్థాలున్నయ్యో నేర్చుకోవటం.

55. ఛంధశాస్త్ర విజ్ఞానం : కవిత్వానికి మూలమైన చందో శాస్త్రాన్ని నేర్చుకోవటం.

56. అలంకార శాస్త్ర విజ్ఞానం : కవిత్వానికి అవసరమైన అలంకార శాస్త్ర రహస్యాలను అభ్యసించటం.

57. కనికట్టు : ఒక వస్తువును వేరొక వస్తువుగా భ్రమింపజేసే విజ్ఞానంలో శిక్షణ.

58. వస్త్రగోపనం : అంటే చినిగిన బట్టలను కలిపి ఒకే మంచి వస్త్రంగా తయారుచేయటం. పెద్ద వస్త్రాలను, చిన్నవిగా, చిన్న వస్త్రాలను పెద్దవిగా చేసే కళలు నేర్చుకోవటం.

59. జూద జ్ఞానము : జూదం, చదరంగం, గవ్వలాట మొదలైన వాటిలో ప్రావీణ్యత గడించటం.

60. వశీకరణ జ్ఞానము : ఇతరులను తనకు అనుకూలముగా వశం చేసుకొనే, మంత్ర, యంత్ర, తంత్ర, జ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవటం.

61. పిల్లల పెంపకం : పిల్లలను ఉత్తమ పౌరులుగా ఎలా పెంచాలో, వారికి అవసరమైన ప్రతి దానిని ఎలా సమకూర్చాలో తెలుసుకోవటం.

62. అశ్వ, గజ విజ్ఞానం : గుర్రాల్ని, ఏనుగుల్ని వాటి మదం అణచి వాటిని ఎలా లోబరచుకోవాలో నేర్చుకోవటం.

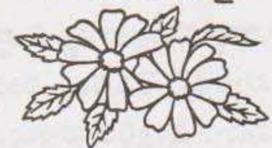
63. శస్త్ర విద్యా పాటవం : యుద్ధాల్లో తగాదాల్లా కొట్లాటల్లో బాణాలు, అస్త్రాలు ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోవటం.

64. శరీర విజ్ఞానం : శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలిగి వుండటం. మానవ శరీరానికి, సృష్టికి వున్న అనుబంధాన్ని శరీరంలోని రహస్య యోగశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవటం దైనందిన జీవితంలో ప్రతిరోజు చేయదగిన వ్యాయామాన్ని నేర్చుకోవటం.

ఇవే 64 కళలు అంటారు. పూర్వం ఈ 64 కళలకు ప్రత్యేకంగా గ్రంధాలు, అవినేర్పే ఉపాధ్యాయనీ ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక పాఠశాలలు వుండేవి. ఈవిధంగా ఆనాటి స్త్రీలు సవుస్తరంగాలలో సంపూర్ణమైన నైపుణ్యాన్ని సాధించి కుటుంబంలో ఒక ప్రధాన కీ[illegible]త్రను పోషించే వారు.

ఈ నిజాలు తెలియనివారు, పూర్వకాలపు స్త్రీలు పాత చింతకాయ పచ్చళ్ళని, నాగరికత తెలియని అజ్ఞానులని భావిస్తుంటారు. మరి నాటి స్త్రీలతో పోలిస్తే, ఈనాటి స్త్రీలకు పైన రాసిన ఏ ఒక్క కళలోనైనా నైపుణ్యం వుందా? అసలు ఇలాంటి కళలు వుంటయ్యనే విషయమైనా తెలుసా ? అనే ప్రశ్నలు మన ముందుంటయ్.

మనం మన శాస్త్రాలలోని ఇలాంటి అద్భుత రహస్యాలను వెలికి తీసి ఈనాటి ఆధునిక తరాలకు తర్ఫీదు ఇవ్వవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.



మన మహర్షుల మేధాశక్తికి మచ్చుతునకలు

భిషఙ్మణి. డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి







నాలుగు వచ్చీరాని ఇంగ్లీషు ముక్కలు నేర్చుకున్నవారు సాధారణంగా మన ఆచారాలకు అర్థం ఉందా? అవికేవలం మూఢనమ్మకాలు అని హేళనచేస్తూ కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి వచ్చే ఆచారాలను ఒక్క మాటలో ఊదేస్తుంటారు. అలాంటి వారికి కనువిప్పుగా కొన్ని నిరూపణలను ఇక్కడ పొందు పరుస్తున్నాను.

భారతీయ సంస్కృతి అతి ప్రాచీనము శాస్త్రీయము

భారతీయ సంస్కృతి అతిపురాతనం- అది ఎంత ప్రాచీనమో నేటి ఆధునిక వైజ్ఞానికుల ద్వారా మనకు తెలియుచున్నది.

సుప్రసిద్ధ భూగర్భ శాస్త్రజ్ఞుడు జూలియోటైలో పికాసో పెరూ వద్ద జరిపిన అన్వేషణలో ఆ ప్రాంతమంతా వేల సంవత్సరాల నాడు భారతదేశపు అధీనంలో ఉన్నట్లు నిర్ధారణ చేశారు. క్రిస్టఫర్ కొలంబస్ తన 'ఆల్‌డిస్కవర్ అమెరికా' అనే గ్రంథములో భారతీయ నాగరికత అన్నిటికన్న ప్రాచీనమైనదని పేర్కొంటూ, ప్రపంచంలో అతిప్రాచీన నాగరికతగా వర్ణింపబడుతున్న ''ఉత్తర అట్లాంటిక్'' శిథిలాలలో గూడా భారతీయ సంస్కృతి ప్రభావం కనిపిస్తున్నదని వర్ణించారు.

ప్రసిద్ధ సోవియట్ పురాతత్త్వవేత్త మారియాక్లీనోవా అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలో **6620** అడుగుల లోతువరకు గల అవశేషాలను విశ్లేషించి, భారతీయ సంస్కృతి యొక్క ధ్వంసావశేషాలు కనిపించాయి అన్నారు.

చైనాకు చెందిన బౌద్ధ భిక్షువు షిన్ అనే అతను అనేక విశ్వ సంస్కృతులపై అధ్యయనం సాగించి, మెక్సికోలోని కళాకృతులు బుద్ధుని పోలి యున్నాయని నిశ్చయించారు.

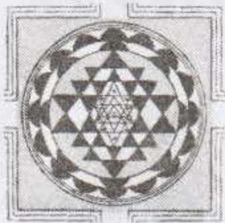
మనది 20 లక్షల సం. ల చరిత్ర

''న్యూ ఇంగ్లండ్ యాంటిక్విటీస్ రీసర్చ్ అసోషియేషన్'' అధ్యక్షురాలు రాబర్ట్‌స్టోన్ నిర్ధారణ ప్రకారం భారతీయ సంస్కృతి ప్రపంచంలో అన్ని సంస్కృతులకంటె ప్రాచీనమైనది, కాలూసా అనే ప్రాచీన భారతజాతి పిరమిడ్లను నిర్మించింది అని తన అభిప్రాయాన్ని వెలిబుచ్చినారు. దక్షిణాఫ్రికాలోని కలహారి-రోసిస్తాన్ లోని ప్రాగైతిహాసిక కాలం నాటి ఒక మానవాకృతి ప్రతిమకు భారతీయ ప్రాచీన సంస్కృతి చిహ్నాలున్నవి అని పేర్కొన్నారు. ఆఫ్రికాకు చెందిన ప్రఖ్యాత వైజ్ఞానికులు లూయీలీక్ అనే ఆయన టాంజానియాలో లభ్యమవుతున్న ధ్వంసావశేషాలను బట్టి మానవజాతి అస్తిత్వం **20** లక్షల సంవత్సరాల నాటిదని నిర్ధారణ చేస్తూ ఈ అవశేషాలలో భారతీయ వస్తుకళావైభవం దృగ్గోచరమవుతున్నది అని పేర్కొన్నారు.

ఈజిప్టులోని గోపురాలలో ఈనాటికీ భారతీయ సంస్కృతికి సంబంధించిన శిల్ప సంపద కన్నుల పండువు చేస్తూనే ఉన్నది. ఇదే దేశంలోని డైండోరా కళాకృతులలో రాశిచక్రాలు గ్రహ నక్షత్రాలు కనిపిస్తాయి. వైజ్ఞానికులు ఈ చిత్రాలు భారతీయుల చేత లిఖింపబడ్డట్టు నిర్ధారించారు.

యాన్డీస్‌లో భగవానుని కచ్ఛప (తాబేలు) అవతారం ఒకమందిరంలో ఈనాటికీ పూజలందుకొంటూ ఉన్నది. ఇది చాల ప్రాచీనదేవాలయం. కాని **1965**లో దీనిని వెలికితీశారు.

రష్యాలో శ్రీచక్రం



ఈ మధ్య రష్యాలో ఒక ప్రాచీన శ్రీచక్రం దొరికింది. దీనిపై లిఖింప బడిన సాంకేతిక తాంత్రిక విద్యను విశ్లేషించి, మాస్కో విశ్వ విద్యాలయ శాస్త్రవేత్త ప్రొ. కులాశ్వే దాన్ని, ఫార్ములాతో ఎలక్ట్రానిక్ కంప్యూటర్‌లో ఉంచగా తయారైన ప్రతి లిపి భారతీయ తంత్ర విధానం లోని శ్రీచక్రంలో వలె ఉన్నది. ప్రొ. కులాశ్వే భారతదేశంలో గణితవిద్య **3000** సంవత్సరాలనాడు, ఈనాటి ప్రపంచ గణిత విద్య కన్నా మిన్నగా ఉండేదని, దాని ప్రభావ, ప్రచారాలు విశ్వ మంతటా వ్యాప్తి చెందాయని ప్రస్తుతించారు.

ఈజిప్ట్‌లో భారత ఆచారాలు భారతీయుల దేవుళ్ళు

2400 సంవత్సరముల క్రిందటనే భారతీయాచారములు ఈజిప్టులో కలవని హెరడోటస్ అను చరిత్రకారుడు వ్రాసినాడు. ఈజిప్టు వారు మమ్మీలపై కప్పిన వస్త్రము (మజ్లిన్) భారతదేశము నుండియే తెప్పించుకొనుచుండిరి. మజ్లిన్‌కు సింధు అని అర్థము. మృత శరీరమును భద్ర పరచు విద్య మనకు ముందు నుంచి యున్నది. రామాయణములో కేకయ రాజ్యంనుండి భరతుడు వచ్చు వరకు దశరధుని కళేబరము భద్రపరచ బడింది. ఈజిప్టువాసుల దేవునిపేరు 'ఇసిస్', ఇది ఈశ శబ్దభవమునుట స్పష్టము. ఇక్కడి రాజు రామ్సెస్. ఇది రామ శబ్దమే. ఈ దేశపు సింహాసన మునకు ఒక వైపున హనుమంతుని విగ్రహము, ఒక ప్రక్కను గరుత్మంతుని విగ్రహము ఉండెను. నైల్‌నది- అదే నీలానదికి సమీపమున ఒక గుహలో శ్రీదేవి, భూదేవి, నీళాదేవి - విష్ణువు విగ్రహములున్నవి. కొన్ని గుహలలో రామాయణ భారత కథలు చిత్రింప బడినవి. చూడనగును. అగ్నియందు హోమము చేయుట ఒక గుహలో చిత్రింపబడింది.



ఇండోనేషియాలో - కర్ణుడు

ఇండోనేషియా పూర్వపు గ్రంథములందు '' అవిఘ్నమస్తు'' అని వ్రాయుట ఆచారము. డాక్టర్ రఘువీరగారు ఇండోనేషియన్ ప్రెసిడెంట్‌ను కలిసినప్పుడు నా పేరునకు అర్థమేమని సోకర్నో అడిగెను. ఇది ఆదిలో ''సుకర్ని'' అయి యుండు ను. బుద్ధుని విగ్రహమునకు చెవులు పెద్దవిగా వేయుచుందురు. కావున ఇది బుద్ధుని పేరై యుండునని రఘువీర గారు చెప్పిరి. సోకర్నో నవ్వి '' అట్లుకాదు నేను పుట్టినప్పటికి మా తండ్రిగారు ప్రతిదినము మహాభారతము చదువు చుండిరి. భారతవీరుని పేరేదైన నాకు పెట్టవలయునని ఆయనకు తోచెను. భారత వీరు లందరి లోను కర్ణుడు ఆయనకు హెచ్చుగా నచ్చెను. కాని భారత ములోని కర్ణుడు దుష్టచతుష్టయములోనివాడు. నాకుమారుడు దుష్టకర్ణుడు కాక సుకర్ణుడుగా నుండవలెనని తలచి నా తండ్రి నాకు సుకర్ణుడు అనిపేరిడినా'' డని సోకర్నో చెప్పెను. ఎంత ఆశ్చర్యము. ఇండోనేషియన్ రాజ్యాధినేత పేరు కూడా భారతీయ సంస్కృతి వ్యాప్తినే చాటు తున్నది.

థాయ్‌లాండ్‌లో భారతీయిజమ్

థాయ్‌లాండ్‌లో నేటికిని బ్రాహ్మణ పురోహితులు రాజునకు పట్టాభిషేకము జరిపింతురు. **5-5-1950** తారీఖున ఫూమిపాన్ రాజు పట్టాభిషేకము జరిగెను. ముందు దినాన ప్రార్థనలు, ఉదయాన రాజుకు అఘమర్షణ స్నానము బ్రాహ్మణులే చేయించిరి శుభ సూచనగా శంఖా రావము గావించబడెను. ఆదేశము నందలి అన్ని దిక్కులనుండి తేబడిన పవిత్రోదకముతో రాజునకు మంగల స్నానాదికాలు చేశారు. ప్రాచీన కాలము నుండి థాయిలాండ్‌లో జరుగుచుండిన పట్టాభిషేక మహోత్స వముల పద్ధతిలోనే యిదియు జరిగినదని తెలియుచున్నది. సనాతన హిందూమతపు ఇట్టియనేక సంప్ర దాయములు ఈ దేశమున నిలిచి యున్నవి. పూర్వము ఇచ్చట అనేక దేవాలయములున్నట్లు అనేక నిదర్శన ములున్నవి. దాదాపు **45** సం.ల క్రితమే అజర్ బైజాన్‌లో బాక్ పట్టణమువద్ద ఒక హిందూ దేవాలయము బయట పడినది.

బలిద్వీపంలో హిందూయిజం

బలిద్వీపమములో నేటికిని దేవాలయములలో పూజా కర్మ కలాపములు హిందూ మతాచారముల ప్రకారమే జరుగుచున్నది. దేవతకు అర్ఘ్యధూప దీప నైవేద్య నీరాజన మంత్ర పుష్పాదులీ మంత్రములతోనే యీ విధముగానే జరుగుచున్నవి. అపరకర్మలు కూడాభారతీయ పద్ధతి లోనే జరుగుచున్నవి. మృత దేహాలకు దహన సంస్కారము చేయబడును. అదికూడ నదీతీరములందే ఎక్కువగా జరిపింతురు. అధిక ప్రజలు హిందువులు గాన నాట్యములు, నాటకములు హిందూ పురాణ గాథలకు సంబంధించినవియే యున్నవి.

సుమత్రాలో శివుడు



సుమత్రా ద్వీపములో క్రీ.శ. 4వ శతాబ్ది నాటికే శ్రీ విజయ అను పేరుతో భారతీయ రాజ్యమున్నదనునది ప్రసిద్ధ విషయము. అచట శాలివాహన శకము వాడబడుచుండెను. నాటి శాసనములు సంస్కృత భాషలోనే యున్నవి. రామాయణ భారతముల ప్రచార మెక్కువగా నుండెను. కాశీ హిందూ విశ్వవిద్యాలయ వేదాంత శాఖా ప్రధానాచార్యులు శ్రీ ఆత్రేయగారు ఈ మధ్య విదేశములకేగి వచ్చి తాను గమనించిన విషయాలు తెలుపుతూ జపానులో బుద్ధ విగ్రహమునకు సమీపమున శివ విగ్రహము దానికి నాగములు, కపాలములు, వ్యాఘ్ర చర్మము ఉండుట వీణవాయించుచూ సరస్వతి, లక్ష్మి, విఘ్నేశ్వరుడు ఉండుట చూచినట్లు తెలిపినాడు.

యూర్కుండుకు ఆగ్నేయమున 200 మైళ్ళలో నున్న ఖోటా దేశపు ప్రజలు తమ ఇంటి గోడలమీద బుద్ధునితో పాటు వినాయకుని బొమ్మలను వేసికొందురు. ఇక్కడ క్రీ.శ. 3వ శతాబ్ధిలో సంస్కృతము రాజబాషగా వెలిసింది. అలాగే మెసపటోమియో ప్రాంతమున కూడా హిందూ మతము ఎంతగానో నాటుకొని యున్నట్లు రూఢిగా తెలియుచున్నది.

భారతీయతే గ్రీకులకు మూలం

యూరపు నాగరికత ప్రధానంగా గ్రీసునుండి వివిధ దేశాలకు ప్రసరించినది. గ్రీసు ఇండియానుండి వేదాంతమును పురాణ గాధలను ఇతర సంప్రదాయములను గ్రహించినది అనుటకు కావలసిన ఆధారములు కలవు.



పైథాగరస్ అను గ్రీకు దార్శనికుడు భారత దేశమునకు వచ్చి ఇటఅనేక విద్యల నేర్చుకొనెను. ఈతడు ఆదిలో భారతీయుడే యనియు బుధ గురు నామధేయుడనియు, కొందరు పాశ్చాత్యులే అభిప్రాయపడిరి.



పునర్జన్మ కలదని యీతడు గ్రీకులకు బోధించెను. కర్మచేతనే జన్మ కల్గునని తెలిపెను. ఈ రెండును కూడా కేవలము భారతీయ సిద్ధాంతములు. పైథాగరస్ సిద్ధాంత మని రేఖాగణితములో ప్రసిద్ధ మైనది భారతీయ గ్రంథములలో సంస్కృత భాషలో నున్నది. బోధాయన మహర్షి రచించిన శుల్బ సూత్రము అను గ్రంథమున నీ సిద్ధాంతమున్నది. ఇట్టి అనేక సాక్ష్యములుండుట చేతనే మాక్సు ముల్లర్, ఎన్ఫీల్డ్, స్లెగిల్, మోనియర్ విలియమ్స్ మున్నగు పాశ్చాత్యులు పైథాగరస్ హిందూమత వేదాంత జ్ఞానమును సంపాదించు కొన్న పిమ్మటనే గ్రీసులో ఆచార్యుడుగా వినుతికెక్కెనని యంగీకరించినారు.

భారతీయ వేదాంతమే ప్లేట్ సోక్రటీస్‌లకు ఆదర్శం

సోక్రటీస్ భారతీయ వేదాంతమును అధ్యయనము చేసినాడని ఇతని బోధలు స్పష్టముగా చాటుచున్నవి. ఇతని తర్వాత ఇంతటివాడైన ప్లేటో కూడా హిందూ మత గ్రంథ పరిచయము గలవాడనుటకు అనేక నిదర్శనములున్నవి. సుప్రసిద్ధులైన థేల్స్, ఎంపెడికల్స్, ఎనగ్జాగొరస్, డెమాక్రిటస్ అను గ్రీకు వేదాంతులు ప్రాక్ ఖండమునకు పోయి తత్త్వ శాస్త్రాధ్యయమునము చేసిరి అని ఆక్సుఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో సంస్కృతాచార్యుడుగా నుండిన ఎమాక్డానెల్ తన సంస్కృత సాహిత్యము' అను గ్రంథమున వివరించినాడు



ఆర్మీనియాలో - శ్రీకృష్ణుడు

నేటికి 2000 సంవత్సరముల క్రిందట ఆర్మీనియాలో శ్రీకృష్ణుని యారాధనము బహుళ ప్రచారములో నుండెను. జూలియస్ సీజర్ బ్రిటన్ దేశమును జయించునప్పటి కచ్చట డ్రూయిడ్స్ అను మత గురువులుండిరి. వారి లక్షణములను పరిశీలించి చరిత్రలో వారు భారతదేశమునుంచి వెళ్ళిన బ్రాహ్మణులని పాశ్చాత్యులే యభిప్రాయపడ్డారు. వారు గురుకులములు కలిగి 20 సం. బాలురను గురువువద్ద వుంచుకొని విద్య నెరపువారు. వారు ప్రభుత్వానికి పన్ను చెల్లింపనక్కరలేదని శాసనవములుండెను.

అమెరికాలో - హిందూమతం

హిందూమత చిహ్నములు అమెరికాలో నేటికిని కన్పట్టుచున్నవి. అమెరికనుల మతము హిందూమతమే అనుటకు స్పష్టమైన సాక్ష్యములు విశేషముగా మెక్సికోలో లభించినవి. ఇక్కడ విఘ్నేశ్వరుని విగ్రహములు లభించినవి. మరికొన్ని హిందూదేవతా విగ్రహములు అమెరికాలో లభించనవి. సర్పపూజ కూడా ఇక్కడ ఉండెను. మృతులకు దహన సంస్కారము చేయుట, పునర్జన్మ విశ్వాసము వీరికి ఉండెను. ఒకరాజు భార్యలు ఆతనితో సహగమనము చేసినట్లున్న ప్రాచీన చిత్రము మెక్సికో నేషనల్ మ్యూజియంలో ఉన్నది. ఇది కేవలము భారతీయ ఆచారము. మెక్సికోలో శివాలయము, బొలీవియాలో కైలాస నాథ దేవాలయము, పెరూలో విఘ్నేశ్వర మూర్తి, ఆంజనేయ మూర్తి, సూర్యభగవానుని విగ్రహములు లభించినవి.

ఈ విషయముపై మన పెద్దలు అనేకులు చాల కృషి చేసి చాల పెద్ద గ్రంథములు - ఫొటోలతో సహ ప్రచురించినారు. నేను వానినుంచి కేవలము శతాంశమును మాత్రమే ఇక్కడ పొందుపరచినాను.

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ రోగులకు ఆహ్వానం

వ్యాధి ముదరక ముందే చికిత్స చేయించుకుంటే ఎక్కువ కష్టం లేకుండ ఆ భయంకరమైన వ్యాధి నుండి బయట పడవచ్చు. జరిగిన తప్పు గురించి పదే పదే ఆలోచించి కృంగి కృశించి, నశించి పోవటం కన్నా ఆ వికృతమైన వ్యాధుల నుండి బయట పడటానికి ప్రయత్నించండి. ఈ అనంతమైన సృష్టిలో చెడుకు ఎంత అవకాశం వుందో మంచికి అంతకన్నా ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. భయపడకుండ, ధైర్యం కోల్పోకుండ వెంటనే సంప్రదించండి. మీ వివరాలు రహస్యంగా వుంచబడతయ్.

త్వరలో మా పాఠకులకు ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలు

జిల్లాల వారిగా ఏజంట్లు కావలెను

మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాస పత్రికకు ప్రతి జిల్లానుండి ఏజంట్లను ఆహ్వానిస్తున్నాము. ఏజంట్లు అందరికీ మన ఆయుర్వేద ఆశ్రమంలో (ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ) సౌకర్యం వుంటుంది. ఆకర్షణీయమైన కమీషన్‌తో పాటు, మిగిలిన పత్రికలు వాపసు చేసుకునే సౌకర్యం కూడా వుంటుంది. ఇది వేరే పత్రికల్లాగా వ్యాపార పత్రికకాదు. మన జాతిని ఆరోగ్యవంతం చేయటంకోసం, వైద్య దోపిడిని అరి కట్టటం కోసం, భారతీయ సంస్కృతిని పునరుజ్జీవింప చేయటమే ఆశయంగా స్థాపించిన పత్రిక. దీన్ని మనిషి మనిషికి ప్రచారం చేయవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి మీదా వుంది. కావున డిపాజిట్ కట్టి, పత్రికను ప్రచారం చేయగల ఏజంట్ల నుండి దరఖాస్తులు కోరబడుచున్నవి. వెంటనే సంప్రదించండి.

ఎడిటర్

మన మహర్షుల మేథాశక్తికి మచ్చుతునకలు

భిషఙ్మణి. డా. పాటీల్ నారాయణరెడ్డి







ఈనాటి విజ్ఞానం ఇంతకుముందు ఉన్నదే

''భూమికి 2000. సం.లో సంభవించనున్న విపత్తు అనగా ప్రళయము లాంటిది కొత్తేమీ కాదని, చాలసార్లు భూమికి ఇట్టి ఆపదలు సంభవించినాయని నిర్ధారణకు ప్రధాన ఆధారాలు భూమిలో నేడు లభిస్తున్న పురాతన వస్తువులు మొదలగు వాటిని గురించి లభించినంత చూతము.

గతకాలపు అద్భుతాలు - ఆశ్చర్యాలు

1500సం. క్రితం కొలంబోలో వున్న సమాధులలో బంగారు విమానం లాంటివి కొన్ని దొరికాయి. 2500 సం. క్రితం బాబిలోన్‌లో డ్రై బ్యాటరీలు దొరికాయి. ఈజిప్టులోని భూగర్భ గుహలలో బ్రహ్మాండమైన కరెంటు బల్బులు, వానికి సంబంధించిన తీగలు దొరికాయి. అక్కడకు దగ్గరున్న సముద్రగర్భంలో ఓడల ప్రయాణపు లెక్కింపుకు సంబంధించిన పెద్ద లెక్కలు వేసే సాధనం దొరికింది. పెనామాలో అదే కాలంలో బంగారు పూత వేసిన లిప్ట్ దొరికింది. కొలంబియా ఈకెవడార్ లోనూ, అసిరియాలోను, దూరప్రాంత వస్తువులను తెలుసుకొనే మేగ్నిఫైయింగ్ లెన్సెస్ దొరికాయి. దక్షిణ అమెరికా భూగర్భంలో రకరకాల ఇనుప చీలలు దొరికాయి. విద్యుచ్ఛక్తి, ఆటంబాంబును తెలుసుకొనే దానికి 2500 సం. క్రితము త్రవ్వకాలలో దొరికిన ఈ వస్తువుల వయస్సు మరికొన్ని వేల సంవత్సరాల ముందువై యుండాలని తేల్చారు. అంటే యీనాటి శాస్త్రఫలితాలు గతంలో కూడా ఉండినాయని, ఏ కారణం చేతనో వాటి సంబంధం తెగిపోయిందని ఈ పరిశీలనలో వెల్లడయిన సత్యం.

అంత పెద్ద రాళ్ళు ఎలా ఎత్తారో ?

ఆకాలం భవనాల నిర్మాణంలో బ్రహ్మాండమైన రాళ్ళు వినియోగించారు. అంత పెద్ద పర్వతాలంత రాళ్ళు అంత ఎత్తుకు తీసుకెళ్ళను వుపయోగించిన సాధనాలేమిటో ఇప్పుడు వూహించడం కూడా దుస్సాధ్యం. ఈజిప్టులో నున్న పిరమిడ్స్‌లో 40 లక్షల టన్నుల పొంఢ బరువుండే రాళ్ళు ఎన్నో వున్నాయి. లెబనాన్, రోమ్‌లలో రాజరికాలకు ముందే కట్టిన దేవాలయాల రాళ్ళు అంతకన్నా పెద్దవి. ఇంగ్లాండ్‌లో వున్న స్టోన్‌బహీ కట్టడంలో 3 మైళ్ళ పొడవున్న రాయివుంది. కారనాక్ ఫ్రాన్స్‌ల సముద్రాల లోతులో బ్రహ్మాండమైన రాళ్ళ మందిరాలు బైట పడినాయి.

1950లో పెరూలో, గుచ్‌కో దగ్గర సంభవించిన భూకంపములో బైటపడిన బ్రహ్మాండమైన రాతిగోడలు చాలసున్నిత మైన పనితనాన్ని వెల్లడిస్తాయి. బొలీవియాలో కనుపించిన రాతినగరంలో (తుహనాకోలా) బైటపడిన పింగాణి కుండలపైన వేసివున్న బొమ్మలు నేడు కనుపించే రకరకాల అడవి మృగాల, మనుష్యుల బొమ్మలలాగావుండడం ఆశ్చర్యకరమైన సత్యం అన్నారు పండితులు. ఈ ప్రాంతం 13500 అడుగుల ఎత్తులో వుంది. మానవులు అంత ఎత్తులో జీవించలేరు. కావున గతంలో ఇది ఒక సముద్రపు రేవుగా ఉండి వుండాలనే అభిప్రాయానికి ఆధారంగా అచ్చట అనేక పురాతన వస్తువులు దొరికాయి. వాటి ఆధారంతో జరిగిన పరిశీలనలో 11000సం. క్రితము ఒక భూకంపంలో అది పైకి నెట్టబడి వుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించారు.

ఆనాటి సిమెంట్ రోడ్లు

క్యూబాకు ఉత్తరంగా ఒక శిథిల కట్టడం వుంది. మార్బుల్ రాతితో మైళ్ళ

తరబడి అది నిర్మితమైంది బహమాలో మట్టికొట్టుకు పోయిన ఒక గోడమైళ్ళ పర్యంతం బైటపడింది. అది సముద్రపు ఒడ్డుకు పూర్వీకులు వేసిన సిమెంట్ రోడ్డు అని తేల్చారు. ఈ మధ్యన 1974 సం.లో రష్యన్ నావ అట్లాంటిక్ సముద్రంలో చేసిన పరిశోధన, తీసిన ఫోటోలలో ''సముద్ర గర్భంలో కనుపించిన భవనాలు, రోడ్లు ఇంకెన్నో మానవుని పురాతన జీవిత చర్యలను వెల్లడిస్తాయి.

చరిత్రకు ముందునాటి కాల అవశేషాలను గురించి 25000 గ్రంథాలు ఇప్పటికి వెలువడినాయని చార్లెస్ బెరిలిజ్ తన ''డూమ్స్‌డే'' అనే గ్రంథంలో ఉదాహరించాడు.

(1999 సం.లో జగత్ప్రళయం పై జె.సి కొండయ్యగారి గ్రంథమునుంచి)

వేదము - విశ్వవిజ్ఞానము

పుణ్యాపాపాలన్నా ధర్మాధర్మాలన్నా రెండింటితో కూడుకొనే మానవలోకం నిర్మింపబడిందని కృష్ణోపనిషత్తు పేర్కొన్నది. ఇకపోతే వేదంకాని, సైన్సుకాని మరియే విద్యకాని మనకు నేర్పేది మనపనిలో ఉన్న అధర్మాన్ని పోగొట్టి ధర్మాన్ని అవలంభింప జేసేటట్టు ప్రబోధించడమే.

గాయత్రి మంత్రంలో ఐన్‌స్టయిన్ సిద్ధాంతం

ఈనాడు పదార్థ విజ్ఞాన శాస్త్రం ఎడింగ్టన్, ఐన్‌స్టయిన్ మొదలయిన వారి ద్వారా కనుగొన్నదేమిటంటే అద్వైత శాస్త్రంలో చెప్పినట్టుగా బ్రహ్మసత్యం జగన్మిథ్యా. ఉన్నదల్లా ఒక వైబ్రేటింగ్ కాన్షస్‌నెస్, మిగతా దంతా కూడా వచ్చిపోయే మాయా కార్యమే అని అంగీకరిస్తోంది.

ఋగ్వేదంలో '' నిన్యావచాంసి'' అని దానికి పరమార్థాన్ని నిగూఢంగా సూచించడం జరిగింది. ఉదా . మన గాయత్రి మంత్రాన్ని తీసుకుందాం. ''తత్ సవితుః'' అంటే ఆసవితృ దేవతయొక్క అనే శబ్దార్థాన్ని ఎనర్జీకి పర్యాయపదంగా పరిగ్రహించాలి. 'ఎమ్' అనగా మాస్ అనే పదాన్ని ''ధియః'' మానవ బుద్ధికి సమంగా పరిగణించాలి. వరేణ్యం వర్గః'' అన్నది వెలోసిటి ఆఫ్ లైట్‌కు పర్యాయపదం. E-MC² అనే ఐన్‌స్టయిన్ యొక్క సిద్ధాంతమును ఈ గాయత్రి మంత్రము మానవబుద్ధులను ద్విగుణీకృతమైన ప్రార్థన ద్వారా దైవ చైతన్యాన్ని చేరుస్తుందనే భావం వేదంలో గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా నిగూఢంగా చెప్పబడింది.

రుగ్వేదంలో ఆధునికసృష్టి సిద్ధాంతం

ఇక సృష్టిక్రమానికి ఋగ్వేదంలోని '' నాసదీయ సూక్తం'' సరియైన ఉపదేశాన్ని అందిస్తూంది. మనం ఈనాడు 'భారత్ ఏక్ ఖోజ్' లో థీమ్ సాంగ్ నందు ''కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ'' (ఏ దేవునికి మనం హవిస్సులను అర్పించెదమో ?) అని ప్రారంభించి తుదకు 'సోంగ వేదవాన్‌వేద' (ఆ పరమాత్మకే తెలుసునా తెలియదా) అని ముగింప బడుతోంది రూపకం. అంటే Big Bang Theory ద్వారా Science మనకు చెప్తున్నది. ఘనీభవించిన పదార్థం నక్షత్ర సంఘాతం వల్ల చెల్లాచెదరై ఆకర్షణ శక్తివలన వాయుమేఘాలుగా ఏర్పడి భూమిపై వర్షించి తద్వారా ఒక రసాయన Soop ఒక జీవకణం బయటికి ప్రాకి సూర్యుని Ultra violet radiation కి తట్టుకొని Photo Synthesis ద్వారా క్రమంగా వృక్ష, సర్ప, మానవ జీవరూపంలో పరిణమించింది అని చెప్పారు. ఇదే వేదంలో ఈ ''నాసదీయసూక్తమ్'' లో మొదట సత్‌లేదు అసత్‌లేదు ఒక వాతరహితమైన ఏకమ్ అనే మూలపదార్థం మాత్రమే ఉంది. దాని నుండి ప్రాణం వెలువడి ఈ ప్రపంచమంతా నీటితో వ్యాపించింది అని ఉంది. దీనికి తోడుగా యజుర్వేదానికి సంబంధించిన 'అరుణం'లో ఇలా చెప్పబడింది. మొట్ట మొదట నీరుగా ఉండినది. ఆ నీటిలో ప్రజాపతి ఒక పుష్కర వర్గమందు ప్రవేశించెను. తన కోరిక వలన సృష్టిని వ్యాపింపజేయుటకు క్రమంగా వృక్ష, జంతు మానవరూపంలో పరిణమించాడు అని, తైతిరేయ బ్రాహ్మణంలో కూడా సత్ అనేటటువంటి పదార్థంనుండి ధూమము ఇందాక నక్షత్ర సంఘాత పరిణామంగానే వెలువడింది. ఆ ధూమం నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి వాయువు, వాయువు నుండి నీరు, నీటినుండి పృథ్వి ఉత్పన్నమైనాయి అని వుంది.

ఇదేవిధముగా శ్రీలంకాచార్యుల పంచీకరణ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించి పృధాప్యస్తేజో వాయవ్యాకాశాలలో ఒక్కొక్క పదార్థాన్నిగా 1/2 స్వీకరించి మిగతా నాల్గింటిని 4x1/8 అని సమీకరించిన యెడల ఐన్‌స్టయిన్ మహాశయుడు నిరూపించకుండా విసర్జించిన Unified field theory లోని Nuclear, interaction Electro Magnetism, Gravitation శక్తులను కూడా పరస్పర సమీకరణ ద్వారా నిరూపించవచ్చు. ఇంతవరకు తేలిందేమిటంటే విశాల విశ్వమంతా ఒకే చైతన్యంతో వ్యాపించి ఉందని. మానవులలోకాని, మానవేతర ప్రాణులలో ఉన్న పదార్థాము ఈ చైతన్యం యొక్క రూపాంతరమే అని విద్య యొక్క పరమ ప్రయోజనం మానవునిలోని పశుత్వాన్ని పోగొట్టి దైవత్వాన్ని

ఉద్ఘాటించటమేనని ఈ జగత్తు ఒక విశ్వవిద్యాలయమని; వేదానికి సైన్సుకి మౌలికంగా భిన్నార్థం లేదని; పురుష సూక్తంలో చెప్పబడినట్టు నాలుగు వర్ణాలు ఒకే పరమపురుషుని అంశాలే కాని హెచ్చు తగ్గులతో కూడుకొన్న కులభేదాలు కాదని (అనగా ముఖముతో) నోటితో- పాండిత్యాన్ని ప్రకటించేవారంతా బ్రాహ్మణులని, బాహుబలంతో తనను తనతోడివారిని రక్షించుకొనేవారు క్షత్రియులని, కృషిచేత వాణిజ్యంచేత సామాజికాభివృద్ధికి తోడ్పడేవారు వైశ్యులని, పాదచారులై కర్మనాచరించి పరిశ్రమలను పోషించువారు శూద్రులని అనే ఒకే పురుషునిలోని వివిధ ప్రయోజనాలను సూచించినారేకాని వర్ణబేధమేమీలేదు. ఇదే భారతం యొక్క ధర్మం. ఇదే వేదము యొక్క విజ్ఞానం మర్మం

(పశ్యన్తి పరిశోధకమండలి ప్రత్యేక సంచిక April 1988-89 శ్రీ R.M. చల్లా నుంచి)

గ్రహణాలు దర్భలు

గ్రహణ సమయంలో మన ఇంటిలో నిలువయుండు ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, చింతకాయ పచ్చడి మొదలగు వాటియందు దర్భలువేసి వుంచుతారు.

విక్రమ్ సారాభాయి పరిశోధనా కేంద్రము (ఎన్.ఎన్. వైద్యశాల సహకారంతో) ఎన్విరాన్‌మెంటల్ బయాలజీ విభాగంవారు ఆ మధ్య వచ్చిన సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణ సందర్భంలో, సూర్య కిరణాలు సోకితే నీటి శ్రేష్టత తగ్గిందని ఋజువైందని, దర్భలు గ్రహణ సమయంలో తులసీదళాలకంటే ఎక్కువగా నీటిని శుభ్రం చేస్తాయని గ్రహించినట్లు 2-3-1980 ఈనాడు పత్రికలో వచ్చింది.

గ్రహణం - ఉపవాసం

గ్రహణాలు - గర్భిణీస్త్రీలు



ఈమధ్య వచ్చిన సూర్యగ్రహణ సమయంలో కొన్ని కొన్ని జంతువులపై పరిశోధన జరిగింది. డాక్టర్ అపర్ణ సక్సేనాగారు దీనిని నిర్వహించారు. కొన్ని జంతువులు చిన్న చిన్న పిల్లలు పెట్టడం, వికారంగా పుట్టడం, కొన్ని గర్భస్రావంతో ఉండటం, ఎముకలలో మజ్జలో కూడా వికారం ఏర్పడటం ఋజువు చేశారు. అట్లాగే ఉల్లి, జొన్న మొదలగు వాటిల్లో కూడా మార్పులు కనబడ్డాయట. (నాసొంత తోటలో దాదాపు 1/2 ఎకరములో బాగా పూతతో ఉన్న అనప మొత్తము పూతరాలి పడిపోవుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను) డాక్టరు యస్.పి. గోస్వామి, డాక్టరు ఉషాగోస్వామి పరిశోధనల ప్రకారం కొన్ని సముద్ర జంతువులలో కూడా వికారాలు కనబడ్డాయట. అప్పుడు ఎక్స్ కిరణాలు వృద్ధి పొందుతాయని, అది హాని కలుగచేస్తుందని అంటున్నారు. సుప్రసిద్ధ కంటి డాక్టర్ పద్మశ్రీ శివారెడ్డిగారు సూర్యగ్రహణాన్ని చూడకూడదని, చూచిన కన్నులకు హాని జరుగుతుందని, అది చికిత్సకు కూడా లొంగదని చెప్పినట్లు వార్తాపత్రికలలో వచ్చిన వార్తలు చాలమంది చూచేయుంటారని భావిస్తాను. గ్రహణ సమయంలో జంతువులు మాంసం ముట్టుకోవని జయపూర్ జంతు ప్రదర్శనశాలలో ఋజువైనట్లు 20-6-1995 నాటి ఆంధ్రప్రభలో వార్త వచ్చినది.

రూపాన్ని గ్రహించే సూర్యరశ్మి ఏదైతే ఉందో, అదే కెమెరాలో ఉన్న నెగెటివ్ ఫిల్మునకు సోకితే రూపాన్ని గ్రహించే శక్తి పోతుంది. అట్లాగే గ్రహణసంబంధమైన తేజస్సు అపరిపక్వ దశలో ఉన్న శిశువుమీద పడినపుడు ఆయాభాగాల అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుందని ఎందుకనుకోకూడదు?

మన ప్రాచీన మహర్షులు గ్రహణ సమయాల్లో గర్భిణీ స్త్రీలు బయటకు రాకూడదని చెబితే అది మూఢనమ్మకం అని మనం కొట్టి పారేశాం. కానీ ఈనాడు, అదే సత్యాన్ని ఏ శాస్త్రజ్ఞులో, ఏ విదేశీయుడో చెబుతుంటుంటే, సైన్స్ అంటే ఇదే అని చప్పట్లు కొడుతున్నాం.

యావత్ ప్రపంచంలోని నేటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలంత మన సునాతన భారతీయ మహర్షుల ప్రతిభను, మన వేదాలు, ఉపనిషత్తులలోని విజ్ఞాన రహస్యాలను వేనోళ్ళతో కొనియాడుతూ, ఆ విజ్ఞాన సహకారంతో వారి వారి దేశాలను అగ్రరాజ్యాలుగా తీర్చి దిద్దుకొంటూ వుంటే, మనం మాత్రం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు 'ఆ! మన శాస్త్రులన్నీ చాదస్తాలు' అంటూ పనికిరాని చెత్త. నాన్సెన్స్ అంటూ, మన కళ్ళే మనం పొడుచుకొంటూ, మనతల్లినే మనం దూషించు కొంటూ, వెర్రి వెంగళప్పల్లా అజ్ఞానాంధకారంలో అణగారి పోతున్నాం.

అందుకే చచ్చుబడిపోతున్నజాతిలో జ్ఞానజ్యోతులు వెల్గించటానికే ఈ ఘూటు పదాల ఘంటానాదాలను, వినిపిస్తున్నాం. ఈ నగ్నసత్యాల అక్షర అగ్నిగోళాలను రగిలిస్తున్నాం. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)



పుష్పకవిమానం లాంటివి పూర్వం ఉన్నయ్యా? మొట్టమొదటి విమాన నిర్మాత భారతీయుడా ?

భిషఙ్మణి. డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

శ్రీ దయానంద సరస్వతిగారు ఈ విషయమున 110 సం.ల క్రితము విమానములు ప్రాచీనకాలములో ఉండెడివని ప్రతిపాదించారు. ఆ తర్వాత 25 సం.ల తర్వాత రైట్ సోదరులు విమానము కొరకు ప్రయోగములు ప్రారంభించినారు.

భరద్వాజాది అనేక ఋషులు వేదములలో బీజ రూపములోనున్న విమాన విద్యను సంగ్రహించి, స్వతంత్ర గ్రంథములను కూర్చిరి. మరుగు పడియున్న ఈ విషయమును నవతరములో శ్రీ శాంప్రసాద్‌గారు సంగ్రహించి ప్రతిపాదించినారు.

భరద్వాజుని రచన 'యంత్ర సర్వస్వం' నలభై ప్రకరణాలతో కూడినది. అందులో కేవలము ఒక్క ప్రకరణమే వైమానిక శాస్త్రము. ఈ వైమానిక ప్రకరణములో ఎనిమిది అధ్యాయాలు, నూరు అధికరణములు, అయిదువందల సూత్రాలు ఉన్నవి. ఇప్పుడు కేవలము 37 సూత్రాలు మాత్రము లభిస్తున్నాయి. అంటే యంత్రసర్వస్వం అనే గ్రంథములో 39 ప్రకరణాలు, మిగిలిన వైమానిక ప్రకరణములో నాలుగు వందల అరవైమూడు సూత్రాలు నశించి పోయాయన్నమాట.

ఈ 37 సూత్రాలకు బోధానందయతి అనే పండితుడు మూడువేల శ్లోకాలతో కూడిన భాష్యం వ్రాశాడు. భారతదేశ పూర్వ ప్రధాన మంత్రి కీ.శే శ్రీ లాల్‌బహదూర్‌శాస్త్రిగారికి కాశీలో విద్యను బోధించిన గురువు శ్రీ స్వామీ బ్రహ్మమునిగారు, ఈ పుస్తకము ప్రతిలిపిని అరవై సంవత్సరాల క్రితము సంపాదించి దానిని హిందీలోకి అనువాదం చేశారు. ఈ వైమానిక ప్రకరణం 23 ఖండాలుగా లభించింది. ఒక్కొక్క ఖండములో ఎన్నో మహోత్తర విషయాలున్నవి.

ఈ గ్రంథమునందు - 1. నారాయణముని 2. శౌనకుడు 3. గర్గుడు 4. వాచస్పతి 5. చాక్రాయణి 6. దండినాథుడు 7. విశ్వనాథుడు 8. గౌతముడు 9. లల్లాచార్యుడు 10. విశ్వంభరుడు 11. అగస్త్యుడు 12. గోభిలుడు 13. అత్రి 14. గాలవుడు 15. వ్యాసుడు ఆదిగా గల 36 మంది విమానవిద్యా నిపుణుల పేర్లు పూర్తిగా ఇవ్వబడ్డాయి. మరియూ 1. క్రియా సారము 2. యంత్ర సర్వస్వము 3. శౌనకీయము 4. లోహతంత్రము 5. దర్పణ ప్రకరణము 6. విమానచంద్రిక 7. వ్యోమయానతంత్రము 8. యంత్రకల్పము 9. ఖేటయాన ప్రదీపిక 10. యానబిందువు 11. మణిభద్ర కారిక 12. లోహప్రకరణము 13. వ్యోమయానార్క ప్రకాశము 14. శక్తితంత్రము 15. దర్పణ శాస్త్రము 16. ధాతుసర్వస్వము 17. శబ్దమహోదధి 18. గతి నిర్ణయాధ్యాయము 19. సమ్మోహక్రియాకాండము 20. రూపశక్తి ప్రకరణము 21. ఔషధి కల్పము. మొదలగు 97 పురాతన గ్రంథముల సూచిక వివరముగా ఇవ్వబడి యున్నది.

మొదటి ఖండము: మహర్షి భరద్వాజుడు రచించిన సూత్రము యొక్క వ్యాఖ్యాన ప్రసంగములో బోధానందయతి విమానశబ్దం అర్థాన్ని వివరిస్తూ నలుగురు ఆచార్యులు ఇచ్చిన పలు అర్థాలను పొందుపరిచారు. ఆ నలుగురి పేర్లు లల్లాచార్య, నారాయణాచార్య, శంఖాచార్య, విశ్వంభరాచార్య. వాని నుండి మచ్చుకు ఒక్కటి. విశ్వంభరాచార్యుని నర్మగర్భితమైన అర్థాన్ని వ్యక్తంచేసే శ్లోకాన్ని ఇచట పేర్కొంటున్నాను.

''దేశాద్దేశాంతరం తద్వద్ ద్వీపాద్ద్వీపాంతరం తథా లోకాల్లోకాంతరం చాపి యోంబరే గంతు మర్హతి స విమాన ఇతిప్రోక్తః ఖేటశాస్త్ర విదాం వరై'':

తా. ఒకదేశము నుండి ఇంకొక దేశమునకు, ఒక ద్వీపమునుండి మరియొక ద్వీపమునకు, అదే విధముగా ఒక లోకము(గ్రహము) నుండి మరియొక లోకమునకు ఆకాశములో ప్రయాణము చేయగలది విమానము అని ఆకాశశాస్త్ర నిపుణులు నిర్వచించినారు.

విమాన చోదకుని (పైలట్) అర్హతలు ఏమిటి? ఈ అంశంపై అతడు 32 విధముల అర్హతలు కలిగి యుండాలని తీర్మానించినారు. వీనిని లల్లాచార్యుడు '' రహస్యలహరి'' అనే గ్రంథములో వర్ణించినట్లు తెలుస్తోంది.

వానిని సంక్షిప్తముగా తెలియ పరుస్తాను.

1. మాంత్రిక 2. తాంత్రిక 3. కృతక 4. అంతరాలక 5. గూఢ 6. దృశ్య 7. అదృశ్య 8. పరోక్ష 9. అపరోక్షక 10. సంకోచ 11. విస్తృత 12. విరూపకరణ 13. రూపాంతర 14. సరూప 15. జ్యోతిర్భావ 16. తమోమయ 17. ప్రలయ 18. విముఖ 19. తారా 20. మహాశబ్దవిమోహన 21. లంఘన 22. సార్పగన 23. పల 24. సర్వతోముఖ 25. పరశబ్దగ్రాహక 26. రూపాకర్షణ 27. క్రియా రహస్యహరణ 28. కర్షణ 29. దిక్ ప్రదర్శన 30. ఆకాశాకార 31. స్తబ్ధక 32. జలదరూప. ఇవిగాక ఇంకా ఐదు(5) అర్హతలు అవసరమని తరువాతి సూత్రము ద్వారా తెలుస్తున్నది. దీనిని శౌనకఋషి రేఖా పథము, మండలము, కక్ష్య మరియు కేంద్రము అను అయిదు విధములైన ఆకాశ మార్గములు చోదకునకు తెలియుట అత్యావశ్యకమని తెలిపినాడు.

పైన తెల్పిన 32 అర్హతలను వివరముగా తెల్పుట జరిగింది. వానినన్నింటిని ఇక్కడ గ్రంథ విస్తరణ భీతిచే వివరించక 3-4 వివరణలు మాత్రము తెలుపుచున్నాను. వివరాలకు ''బృహద్ విమాన శాస్త్రము'' ఆర్ష గురుకులము కామారెడ్డి యందు కలదు. చూడవచ్చును. పుస్తకము కావలసినవారు సార్వదేశిక ఆర్యప్రతినిధి సభ, దయానంద భవనము, రామలీలా మైదానము, నయాదిల్లీకి వ్రాసి తెప్పించు కొనవచ్చును.

మాంత్రిక అర్హత: సిద్ధౌషధములు మరియు వాటి ద్రావక తైలము ద్వారా భువనైశ్వర్య మొదలగు యంత్రానుష్ఠానముల ద్వారా లభించిన విద్యాయుక్త విచారశక్తి, తర్వాత క్రియాశక్తి మొదలగు యంత్రానుష్ఠానముల ద్వారా లభించిన యంత్ర సంయోజనము చేత అభేద్యత, అచ్ఛేద్యత, అదాహ్యత, అవినాశిత మొదలగు విశిష్ట గుణములు కల్గిన విమానము తయారు చేయడానికి సంబంధించిన క్రియా రహస్యములు తెలిసియుండుట.

అంతరాలక అర్హత: ఆకాశపరిధి మండలములో విమానము ప్రవేశించినపుడు వాని సంధి స్థానములలో రెండు కక్ష్యా మండలముల శక్తి వలన విమానము విరిగిపోతుంది. కనుక చోదకుడు ఆ సంధి ప్రదేశమును గుర్తెరిగి దానిలో ప్రవేశించి, విమానమును ఏ విధముగా స్తంభించవలెనో తెలియవలసి యుండుట, ఇది గ్రహాంతర ప్రయాణములకు సంబంధించిన సూత్రము.

మహాశబ్దవిమోహనము

చోదకునికి కావలసిన మరియొక అర్హత ఏమంటే 62 కొలిమితిత్తుల గాలి వత్తిడికి సమానమైన గాలిని 7 ఇనుప గొట్టాల ద్వారా ఏకీకృతంచేసి తద్వారబ్రహ్మాండమైన శబ్దమును పుట్టించి శత్రువులను మూర్ఛితులను చేయు విద్యను తెలిసియుండుట.



పుష్పక విమానం లాంటివి పూర్వం ఉన్నయ్యా ? మొట్టమొదటి విమాన నిర్మాత భారతీయుడా ? ఔను

భిషఙ్మణి డా. పాటీల్ నారాయణ రెడ్డి

(గతసంచిక తరువాత)

పరశబ్ద గ్రాహకత

మొత్తం ఆకాశాన్ని ఏడు మండలాలుగా విభజించినారు. విమానంలో ఉండే శబ్దగ్రాహక యంత్రము ద్వారా ఆకాశములోని ప్రథమ మండలము నుండి ఏడు మండలముల మధ్యలోనున్న ఇతరుల విమాన గతులను, ఆయా విమానాలలోని చోదకుల సంభాషణలను ఆకర్షించు విద్యను తెలిసియుండుట.

ఇలా 35 రకముల అర్హతలు గలవు. ఇవిగాక ఆ మహాగ్రంథములో మరెన్నో వివరాలు ఇవ్వబడ్డాయి. యాత్రికుల వస్త్రాలు, ఆహారము, ఆహారము దొరకనప్పుడు తినవలసిన కందమూల ఫలాలు, విషశక్తుల నుండి రక్షణ, గ్రహ ఆకర్షణల నుండి ప్రభావాల నుండి దూరముగా ఉండుట, విమానాన్ని ఉంచుట, విమాన యంత్రాలను, విడి భాగాలు సిద్ధంచేసే పద్ధతులు, ఉపయోగించవలసిన లోహాల రకాలు, ఇనుములోని రకాలు, (ఖనిజ, జలజ, ఓషధిజ, ధాతుజ, క్రిమిజ, క్షారజ, అండజ, స్థలజ, అపభ్రంశక, కృతక) ఇవి దొరికే భూగోళములోని స్థలాలు, వివిధ ఆపదల నుండి రక్షించుకొనుటకు విశ్వక్రియా దర్పణము, శక్తి ఆకర్షక దర్పణము, వైరూప్య దర్పణము, కుంఠిని దర్పణము, పింజూలా దర్పణము, గుహ గర్భదర్పణము, రౌద్రీ దర్పణము మొదలగు పరికరాలు, వీని నిర్మాణ పద్ధతులు, విమానము యొక్క చలన విధములు అంటే ఊర్ధ్వగమనము, అధోగమనము, చక్రగతి, విచిత్రగతి, ధూమగతి, దక్షిణగతి మొదలగునవి, శక్త్యాకర్షణ, మంత్ర విధానము ద్వారా ఆకాశ తరంగముల నుండి అల్ట్రావాయ్‌లెట్ కిరణాలు నుండి బయటపడు విధానాలు ('మంత్రము' అంటే ఆలోచన అని అర్థం. అంటే ఆలోచనను క్రియారూపములోనికి తీసుకొనివచ్చి వ్యక్తం చేయడం అన్నమాట) త్రిపుర విమాన నిర్మాణము, తన మూడు ఆవరణముల ద్వారా భూమిపైన, నీటిలోన, ఆకాశం లోను నడిచే విధముగా రూపొందించబడిన విమాన నిర్మాణము దీనిని నడిపే పద్ధతులు - ఇలా ఇంక ఎన్నో వివరాలు కల్గిన అపూర్వ పుస్తకమిది.

ఇక మన వేదాల్లో విమానయానము గురించి తెలిపే కొన్ని మంత్రాల నుదాహరిస్తాను. ఋగ్వేదం 1-116-6 మంత్రము చూడుడు.

''యమశ్వినాదదథుః శ్వేతమశ్వ
మఘాశ్వాయ శశ్వదిత్ స్వస్తి
తద్వాం దాత్రం మహికీర్తేన్యం భూత్పైద్వో
నాజీవన దమిద్ధర్యో అర్యః''

తా. అశ్వి. అగ్ని, జలముల సంయోగముచేత బాష్పరూపమగు తెల్లని గుఱ్ఱము, అత్యంతవేగము గలది ఉత్పన్న మగును. దానితో శిల్పులు యానములను శీఘ్రగమనము కొరకు వేగయుక్తములను చేయుదురు. ఆ వేగమున కెప్పుడు హాని కలుగదు. ఎంత పెంచదలచిన అంతగ పెరుగును. బాష్పముతోనే పూర్వోక్త యానములను సిద్ధము చేయవలెను. ఆ యానములందు ఆరూఢులై సముద్ర మందునూ, అంతరిక్షమందునూ రాకపోకలు చేయుటవలన సుఖము వర్ధిల్లును. వాయువు, అగ్ని, జలము యున్నగు వానిచే ఉత్పన్నమగు వేగ గుణమును బాగుగ ఆలోచించి గ్రహించ వలయును. సామర్థ్యము, పూర్వోక్తములగు అశ్వలలోనే యున్నది. అది దానము చేయుదగినదనియూ, సుఖకారకము అగుటచే, పోషకము, గొప్ప గొప్ప శుభ గుణములతో యుక్తము, మిక్కిలి ప్రశంసనీయము, సర్వ మానవులకు ఉపకారకము అయివున్నది. ఈ బాష్ప శ్యము ఆదాన ప్రదాన యోగ్యమై వుండును. వైశ్యుడు, శిల్పవిద్యాస్వామియు దీనిని తప్పక గ్రహింపనగును. ఇట్టి యానములు లేకున్న ద్వీప ద్వీపాంతరములకు రాక పోకలు జరుగజాలవు.

పై మంత్రమును ప్రకాశపరచుట వల్లనే గుఱ్ఱమును పోలిన యంత్రము సిద్ధమయినది. దాని సాయముతోనే ఉదయనుని బంధించి వాసవదత్తకు వీణ నేర్పించుటకు తీసుకుపోయినారు. దీనికి సంబంధించిన విజ్ఞానము భోజరాజు కాలంవరకు నిలిచినట్లు ఋజువులున్నాయి.

''ఘట్యేక యాక్రోశదశై కమశ్వః
సుకృత్రిమో గచ్ఛతి చారుగత్యా
వాయుందదాతి వ్యజనం సుపుష్కలం
వినామనుష్యేణ చల త్యజస్రమ్''

మహారాజా భోజుని రాజ్యములో, దాని సమీప రాజ్యాలలో ఆ కాలములో గొప్ప శిల్పులు (ఇంజనీయర్‌లు) వుండే వారు. పై శ్లోకార్థము మనకు విశద పరచేది ఏమంటే ఒక శిల్పి తయారుచేసిన యంత్రపు గుఱ్ఱము (మన చిన్ననాటి కీలుగుఱ్ఱము సినిమా జ్ఞాపకానికి వస్తుంది) వుండేది. అది గంటకు ఇరవై ఏడున్నర క్రోసుల దూరం పోగలిగిన వేగము కలదియైయుండెను. మరియు యంత్ర సహాయముతో తిరిగే వీవన (ఫ్యాన్) వుండేదని, అది కావలసి నంత గాలి ఇస్తుండేదని విశదమవుతున్నది.

శ్లో. ''త్రయః పవయోమధు వాహనే రథే సోమస్యశో నామను విశ్వఇద్విదుః''

త్రయః స్కంభాసః పణిభితాన
అరభే త్రిర్ నక్తం యథ స్త్రిర్
విశ్వినాదివాః'' (ఋ 1-3-4-2)

తా: మధురగతి గల రథమునందు పృథివి జలాదులపై నడుప వీలగునట్లు మూడు చక్రముల సముదాయముండ వలెను. వాని అంగములన్నియూ వజ్ర తుల్యముగ, దృఢముగ నుండవలెను. దృఢములగు మరలు కూడా కల్గి వుండవలెను. వానివలన రథమునందు శీఘ్రగమనము ఉత్పన్నము చేయగల్గి వుండవలెను. ఆ రథము నందు మూడు స్తంభములుండవలెను. వాని ఆధారమును కళాయంత్రములు స్థాపితములై వుండ వలెను. శిల్ప విద్వాంసులందరూ, సుందరమూ శాంతము అగు సుఖేచ్ఛా సిద్ధి నెరిగియే యున్నారు. శిల్పులు (ఇంజనీర్లు-మెకానిక్కులు) అగ్ని వాయువ్యాదులను ప్రయోగించి యానములను సుఖకారక ములుగా చేయనెరుగుదురని భావము. కావున వారు పూర్వోక్తములగు అశ్వులతోనే ఆరంభించవలెను. కారణము అశ్వులే ఆ యానమును సిద్ధము చేయుదురు. ఆయానము మూడు రాత్రింబవళ్ళు దూరముగానుండు ద్వీప ద్వీపాంత రములకు యాత్ర చేయుచుండును.

శ్లో. ''కృష్ణం నియానం హరయః
సుపర్ణా అపోవసాన దివముత్పతంతి
అవవృత్రన్ త్సదనాదృతస్యాదిద్
ఘృతేన పృథివీ వ్యుద్యతే ''

తా. కాష్ఠ లోహాది పార్థివ పదార్థములతో నిర్మించబడి ఆకర్షణ యుక్తమగు విమానమును వేగాది గుణయుక్తములగు బాగుగా మనము చేయింపగల పూర్వోక్తములైన అగ్ని జలాదృశ్యములు జలసేచన బాష్పమును పొంది యాంత్రికగతితో, ప్రకాశయుక్తమగు ఆకాశమందు పైకెగసి పోవునట్లు చేయును. అవి నాలుగు దిశల నుండి సదనము, జలమువలన వేగయుక్తములై నపుడు యథార్థ సుఖము ఒసంగునవియగును.

శ్లో. ''అదాదశ ప్రధయశ్చ క్రమేకం
త్రీణినభ్యానిక ఉతచ్ఛి కేత
తస్మిన్‌త్సాకం త్రిశతాన శంక
వోర్పితాః షష్టిర్ నదలా చలానః''

తా. ఆ యానములతో సర్ప కళా యుక్తములగు అరలు ధరించుటకు పండ్రెండు ప్రదులుండవలెను. వానిమధ్య సర్వ యంత్రములను త్రిప్పుటకొక చక్రము నిర్మించవలెను. వానితో మూడువందల యంత్రపు మరలుచేసి కూర్చవలెను. అవి విమానమును ఈ సమస్త కార్యము నెవరెరుగుదురు? అందరూ ఎరుగరు. ఈ విద్యలో నిపుణులైనవారే ఎరుగగలరు

(మిగతా వచ్చేసంచికలో)

పిల్లలకు పాలిచ్చేటప్పుడు - తల్లులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

బిడ్డలకు పాలిచ్చేటప్పుడు తల్లి శుభ్రమైన వస్త్రాలు ధరించివుండాలి. అజీర్ణకరమైన పదార్థాలనుగానీ, అనారోగ్యాన్ని కల్గించే పదార్థాలను గానీ తల్లి తినకూడదు. తింటే, అదే జబ్బు పాల ద్వారా బిడ్డలకు సంక్రమిస్తుంది. తల్లులు పరిశుద్ధమైన గాలిలో రోజూ రెండు పూటలా పరిమితంగానైనా వ్యాయామం చేయటం చాలా అవసరం. అంతేగాకుండా తల్లి పాలిచ్చేటప్పుడు విచారింగాగానీ, కోపంతోగానీ, ఏడుస్తూ గానీ, అసూయతోగానీ వుండకూడదు. తల్లి ఎంత సంతోషంగా ఎలాంటి తొందరలేకుండ ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా సంతృప్తిగా బిడ్డకు పాలిస్తే, బిడ్డ అంత ఆరోగ్యంగా పెరగటానికి ఆస్కారం

బల స్థానాలు

పక్షులకు ఆకాశ గమనమే బలము. చేపలకు నీటిలో నివసించటమే బలం. బలహీనులకు బలవంతులవద్ద బ్రతకటమే బలం. పసిపిల్లలకు ఏడవటమే బలం. అదే ఆరోగ్యం.



పుష్పక విమానంలాంటివి పూర్వం ఉన్నయ్యా ?
మొట్టమొదటి విమాన నిర్మాత భారతీయుడా ? ఔను

భిషఙ్మణి. శ్రీ. డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

శ్లో. అనారంభణే తదవీరయే థామనా
స్థానే అగ్రభణే సముద్రే ।
యదశ్వినా హథుర్ భుజ్యు మస్తం
శతారిత్రాం నావమా తస్థివాంసమ్ ॥

తా. పరమేశ్వరు డుపదేశిస్తున్నాడు. ఓ మానవులారా ! పూర్వము చెప్పినట్లు మీరు అనారంభణ, ఆలంబన రహితమగు సముద్రమునందు, ఆకాశమునందు కార్యములను నిర్వహించు యానములను నిర్మించండి ! ఆ యానములు ముందుగనే చెప్పినట్లు అశ్వితోనే రాకపోకలకు వీలుగా సిద్ధించును. ఆలంబనము లేక దేని యందెవడు నిలువజాలడో, దేనియందు చేతితో పట్టుకొనుటకు ఆధారము లభించదో, అట్లే పృథ్విని మీదనూ, జలపూర్ణ సముద్రము మీదనూ, ఆకాశమునందునూ మీరు మీ ప్రయత్నములతో సాధించిన యానములతో రాకపోకలు జరుపండి. వాయవ్యాదిఅశ్వితో నిర్మించబడిన యానము శ్రేష్ఠభోగమును కలుగజేయును. అశ్వాల వలన నడుపబడు యానము భూమిమీద, జలముమీద, ఆకాశములో అన్ని కార్యములు సిద్ధింపజేయును. నౌకలు మొదలగు యానములలో జలము లోతు తెలిసికొనుటకు ఆ యానములను ఆపుటకు, తుఫానుల నుండి రక్షించుకొనుటకు, ఇనుపలంగరులు మున్నగునవి ఉంచుకొనవలెను. ఇట్టి యానముల వలన మానవులు స్థిర భోగములు పొందగలరు.

శ్లో. అరిత్రం వాం దివస్పృథు తీర్థే సింధూనాం రథః ।
థియూాయు యుజ్ర ఇందవః ''

తా. యానము ఆపుటకు తగినట్టి సాధనములు ఉండవలెను. ఆ రథము పెద్ద పెద్ద సముద్రములను దాటుటకుపకరించును. అది విస్తృతముగు ఆకాశమందు, సముద్రమందు ప్రయాణము చేయుటకు అనుకూలముగా నుండును. ఈ మూడు విధములగు యానములందు బాష్పవేగము కొరకు (ఆవిరి పీడనము అనుకోవచ్చు) ఒక జలాశయ మేర్పరచి అందు జలము నింపి యుంచవలెను. అందువలన ఆ యానము అతివేగముగా నడువగలుగును.

ఇలా విమాన విద్యకు సంబంధించిన మంత్రములు ఎన్నెన్నో వేదాలలో ఉన్నవి. మచ్చుకు కొన్ని వ్రాశాను. ఈ విధముగా ప్రాచీనాచార్యులు అన్ని విద్యలలో అనగా జలములోనూ, జలము పైననూ, భూమిమీదనూ, ఆకాశములోనూ సంచరించే వాహనములను తయారు చేయు విద్యలలో అత్యంత ప్రతిభావంతులని బాగా ఋజువులున్నాయి.

తొలి విమాన నిర్మాత భారతీయుడే

ఆనాడే కాదు ఈనాడు కూడా తొలి విమాన నిర్మాతలు భారతీయులే 19 వ శతాబ్దపు చివరి పాదంలో బొంబాయిలో శ్రీ శివశంకర బాపూజీ తళ్‌పదే నిర్మించిన విమానం 1500 అడుగుల ఎత్తుకు ఎగరడం, దానిని అదుపుచేసి దింపటము జరిగింది. ఈ సంఘటన 1895 సం. లో జరిగింది. అంటే రైట్ సోదరులు విమానము నిర్మించడానికి 8 సం. ల క్రితమే తొలి విమానము ఎగిరింది. వాస్తవము ఈ విధముగా వుంటే రైట్ సోదరులే తొలి విమాన నిర్మాతలని చెబుతూ ఎందుకు మనము ఆత్మవంచన చేసుకోవాలి ?

శ్రీ తళ్‌పదే బొంబాయి చీనా బజారులోని దుకర్‌వాడిలో నివసించేవాడు. ఆయన వైదిక వాఙ్మయములో గొప్ప విద్వాంసుడు. జే. జే. స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్సులో అధ్యాపకుడు. ప్రఖ్యాత వేద పండితుడు శ్రీ దామోదర్ సాత్‌వలేకర్ ఈయనతో తరచూ విమాన విద్యకు సంబంధించిన చర్చలు జరిపేవారు. ఈయన సాయంతో కొన్ని వేదమంత్రాలు ఆధారముగా ఈయన ఈ తొలి విమానాన్ని నిర్మించాడు. తాను నిర్మించిన విమానానికి 'మరుత్సఖి' అని పేరు పెట్టారు. దానిని బొంబే ఆర్ట్స సొసైటీ ఆధ్వర్యములో టౌన్‌హాల్‌లో ప్రదర్శించారు. తమ విమానానికి రూపకల్పన చేయడములో ఆయన పాదరసమును, సూర్యశక్తిని ఉపయోగించారు. పలువురు ప్రేక్షకుల సమక్షములో బొంబాయి చౌపాతి మైదానములో అది 1500 అడుగుల ఎత్తుకు ఎగిరింది. బీచ్‌లో మెల్లగా దిగింది. ఈ దృశ్యాన్ని చూచిన వారిలో ఆనాడు మహాదేవ గోవింద రానాడే, బరోడా సంస్థానానికి కాబోయే మహారాజాగారు లాలాజీ రాయణ్ జీ. వున్నారు. శ్రీ తళ్‌పదే స్వయముగా మరాఠీ భాషలో '' ప్రాచీన విమాన విద్యే చాశోధ'' అనే గ్రంథము వ్రాశారు.

శ్రీ తళ్‌పదే భార్య చనిపోవడము వల్ల విరక్తితో ఆయన వారసులు ఆ విమానాన్ని ఒక బ్రిటీషు కంపెనీకి అమ్మివేయడం గమనార్హము. ఇంకా ఈ విషయములో పూర్తి వివరాలు కావలసిన వారు శ్రీ వాసుదేవ విష్ణుదయాల్ రచించిన ''హిందూ స్క్రిప్చర్'' అనే గ్రంథమును చూడండి.

పండిత సుబ్బరాయి శాస్త్రిగారు 1918 ప్రాంతములో భౌతిక కళానిధి అనే

భౌతిక శాస్త్ర విషయాలతో కూడిన పత్రికను ప్రారంభించారు. వైమానిక శాస్త్రాన్ని గూర్చి 23-8-1928 వరకూ ఆ పత్రికలో వచ్చింది. 1951-52లో శ్రీ జి.ఆర్. జోసిర్, డైరెక్టర్ ఇంటర్‌నేషనల్ అకాడమి ఆఫ్ సంస్కృత్ రిసర్చ్ వారు దానిని ఆంగ్లములోనికి అనువదించి, మైసూరు మహారాజాగారి సహాయముతో ముద్రించారు.

తర్వాత 1956 జనవరిలో మేజర్ నారాయణ్ బాలకృష్ణారావు గదర్‌గారు 'శిల్ప సంసార్' అను వారపత్రిక ద్వారా వైమానిక ప్రకరణములోని 23వ ఖండమును ముద్రించారు. ఇందులో త్రిపురోధ. అధ్యాయము 2, సూత్రము 1.

అస్యత్రిపుర విమాన స్యాపరణానిత్రయః క్రమాత్
ఏకై కావరణ స్యాత్రపురమి త్యభిధీయతే !!
పురత్రయేణ సంయుక్తం విమానం త్రిపురం విదుః
భాస్కరాంశు సముద్భూత శక్త్యాసంచోదితం భవేత్

అనగా ఈ త్రిపుర విమానానికి క్రమముగా మూడు ఆవరణములు ఉంటాయి. వీనినే పురాలు అంటారు. కనుకనే దీనిని త్రిపుర విమానము అంటారు. ఇది సౌరశక్తితో (భాస్కరాంశు) నడుస్తుంది అని అర్థము.

నిజ నిర్మాణ విశిష్టత వలన పృథ్విపై, నీటిపై, ఆకాశములో సంచరించగల విమానాన్ని త్రిపుర అనాలని ధ్రువీకరించారు. వీని చిత్రాలు కూడా శిల్పసంస్కార్ పత్రికలో ప్రచురించారు. ఇందులో లోహాల వివరాలు, గరిమనాభి మొదలగు సాంకేతిక సూత్రాలు, విడిభాగాలు, నిర్మించడానికి ఉపయోగించే లోహాలు, ఇతర వివరాలు ఇవ్వబడ్డాయి.

(ఈ పై విషయాలు - ఆచార్య వేదవ్రత మీమాంసకగారి 'వేద ధర్మము' నుంచి సంక్షిప్తముగా సేకరించబడినవి).

ఇదే విషయములో ఈ మధ్యనే 10-4-1986 న ఈనాడు పత్రికలో వచ్చిన విషయాన్నే ఇక్కడ పొందు పరుస్తున్నాను.

అలనాటి విమానయానము

అతి ప్రాచీన కాలములో కూడా వైజ్ఞానికంగా శాస్త్రీయు పంథాలో పురోగమించినది అనటానికి ఈ క్రింది విషయాలు ఎంతో ప్రామాణికాలు.

అంతర్జాతీయ సంస్కృత అకాడమీ డైరెక్టరు జి.ఆర్.జైపార్ 25-8-1952 వ పత్రికలవారికి కొన్ని తాళపత్ర గ్రంథాలు చూపించారు. వానిలో భరద్వాజ ఋషి సంస్కృతములో వ్రాసిన ''వైమానిక శాస్త్రము'' కూడా వుంది. అది ఈనాటి ప్రయాణ, యుద్ధ విమానాల గురించి కూడా చర్చిస్తోంది.

మైసూరు మహారాజాగారి సాయంతో ఆ 'వైమానిక శాస్త్రము' వ్రాతప్రతిలోని అంశాలను ఇంగ్లీషులోనికి అనువదించి, జైపార్ ప్రచురించాడు. భరద్వాజ ఋషి రాసిన ''యంత్ర సర్వస్వం'' లోని ఓ అధ్యాయము 'వైమానిక శాస్త్రం' యంత్ర సర్వస్వం 8 సంపుటాల బృహద్‌గ్రంథము. అందులో 800 అధ్యాయాలున్నాయి జైపార్ - వైమానిక శాస్త్రములోని 3 భాగాలను మాత్రమే ఇంగ్లీషులోనికి అనువదించాడు. ఆ 2972 శ్లోకాలలోనూ వివిధ విమానాల రూపురేఖలు, వాని తయారీకి అవసరమైన లోహాలు, విమానాల వైశాల్యము, వానికి కావలసిన ఇంధనము, ఏ విమానము ఎంత మంది ప్రయాణీకులను తీసుకువెళ్తుంది లాంటి వివరాలు ఉన్నాయి.

భరద్వాజ ఋషి ఆ గ్రంథం రాసేముందు అప్పటికే నారాయణ ఋషి వ్రాసిన విమాన చంద్రిక, శౌనకుని వ్యోమయాన తంత్రము, గర్గ ప్రణీతమైన యంత్రకల్పం, వాచస్పతి వ్రాసిన యానబిందు, చక్రయాని వ్రాసిన క్షీణప్రదీపిక, దండినాథుడు వ్రాసిన వ్యోమయానార్క ప్రకాశం గ్రంథాలు ప్రచారములో ఉండేవి. ఈనాటి అభివృద్ధిచెందిన విమాన సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి సైతము అవే ఆధారాలు అని చాలా మంది నమ్మిక.

విమాన చోదకుల లక్షణాల గురించి కూడా భరద్వాజ ఋషి పేర్కొన్నాడు. వారికి (పైలెట్లకు) యాంత్రిక, తాంత్రిక, అంతరాళ, దృశ్యాదృశ్య, సంకోచ, విస్తృత, రూపాంతర, జ్యోతిర్భవ, విముఖ, సర్పగమన, లంఘన, సర్వతోముఖ, స్తంభన, జలద స్వరూపాది 32 రహస్యాలు తెలియాలి అయన వ్రాశాడు.

''మార్గాధికరణము'' అధ్యాయములో విమాన వేగాన్ని అదుపు చేయటానికి సంబంధించి సూచనలున్నాయి. అవి రేఖాపథము, మండలము, శక్తి కేంద్రము. ''వస్త్రాధికరణము'' అధ్యాయములో విమాన చోదకులు ఎలా దుస్తులు ధరించాలో పేర్కొనబడింది. ''లోహాధికరణము'' అధ్యాయములో విమానము తయారీలో ఉపయోగించాల్సిన లోహాలను, అమర్చాల్సిన అద్దాలను గురించి, వానివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి వ్రాశాడు. ''శక్త్యధికరణము'' అధ్యాయములో విమాన చలనానికి అవసరమైన ఇంధనాలను గురించి వానిని రూపొందించే విధానాల గురించి పేర్కొన్నాడు. వానిలో శౌరశక్తి సైతం ఉంది.

గౌతమ ఋషి 32 రకాల విమానాలు త్రేతాయుగములో వ్యవహారములో ఉండేవని పేర్కొన్నాడు. కాని భరద్వాజ ఋషిమాత్రం 25 రకాల గురించే రాశాడు. వానితో 'పుష్పక విమానం' కూడా ఉంది.



ఎయిడ్స్ గురించి తెలుసుకోండి- ఎయిడ్స్ రోగులను అసహ్యించుకోకండి.

ఒక్క అక్రమ సంబంధం వల్లేకాదు

అనేక కారణాలవల్ల కూడా ఎయిడ్స్ వస్తుంది





పారాహుషార్
యువతరంలో ఎయిడ్స్



మా వద్దకు రోజూ పస్తున్న అనేక మంది ఎయిడ్స్‌పేషెంట్లలో ఎక్కువమంది వివాహంకాని యువకులే వున్నారు. వాళ్ళలో కూడా చాలామంది, మెడికల్, ఇంజనీరింగ్, లా, పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ చేస్తున్న వాళ్ళే వున్నారు. వాళ్ళు విచ్చలవిడిగా వేశ్యలతో తిరిగిన వాళ్ళు కాదు. సెక్స్ అంటే ఎలా వుంటుందో తెలుసుకుందామనే వెర్రి వ్యామోహంతో, వాళ్ళు చేసిన ఒకే ఒక్క పొరపాటు, వాళ్ళబంగారు భవిష్యత్‌నే కాటేసింది. వాళ్ళమీద కొండంత ఆశపెట్టుకున్న వాళ్ళ తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని ఆకాంక్షల్ని

తస్మాత్ జాగ్రత్త

ఆహుతి చేసింది. ఎయిడ్స్‌కి గురైన యువతీ యువకులు, ఈ వ్యాధి గురించి ఎవరికీ చెప్పుకోలేక, ఎక్కడ చికిత్స దొరుకుతుందో తెలియక, వేలకు వేలు గుంజే డాక్టర్ల వద్ద వైద్యం చేయించుకోలేక ఇటు చదువు సక్రమంగా కొనసాగక, క్రమంగా సైకోల్లా, శాడిస్టుల్లా, మానసిక రోగులై పోతున్నారు.

ఎడిటర్
(signature)

రెండు వేల సంవత్సరం నాటికి ఎయిడ్స్ వ్యాధి తీవ్రతరం కాబోతుంది.

మండుటెండలో చీమల్లా, నల్లుల్లా, మనుషులు మాడి బూడిద కాబోతున్నారు.

ఒకరి నుంచి వందమందికి, వందమంది నుంచి పదివేలమందికి ఎయిడ్స్ వ్యాపిస్తుంది.

యౌవన ప్రలో.భంలో యువతరం ఈ వ్యాధికి గురై భవిష్యత్తును బలిచేసుకొంటున్నారు.

విశృంఖలంగా సాగుతున్న వేశ్యావృత్తివల్ల ఎయిడ్స్ రాకాసి విశ్వరూపం దాలుస్తుంది.

సంభోగంలో, రక్తమార్పిడిలో మనిషినుండి మనిషికి పాకుతూ పెనుతుఫాను సృష్టిస్తుంది. పదికాలాలపాటు పచ్చగా సాగాల్సిన నిండు సంసారాల్లో చితిమంటలు రగులుతున్నయ్. యావత్ ప్రపంచం, భూతప్రేత పిశాచాల విలయతాండవంలో మరుభూమిలా మారబోతుంది.



ఒక యువకుడి సమాధానం

ఎయిడ్స్ సోకిన ఒక యువకుణ్ణి ''ఏమయ్యా! మీ తల్లిదండ్రులు ఎంతో కష్టపడి వేలకువేలు డబ్బు పంపిస్తూ మిమ్మల్ని బాగా చదవమని పంపిస్తే నువ్వు వేశ్య దగ్గరికి ఎందుకు వెళ్ళావు'' అని

తప్పటడుగు వేయకండి

అడిగాను. అందుకతను '' ఏం చెయ్య మంటారు సర్. టీ.వీ చూసినా, సిని మాలు చూసినా, పత్రికలు చదివినా, ప్రతిచోటా అమ్మాయి అబ్బాయి కౌగిలించుకోవటం, ఒళ్ళు ఒళ్ళు రుద్దుకోవటం, ముద్దులు పెట్టుకోవటం కనపడుతుంది. ఆ సీన్స్ చూసినప్పుడు ఒకసారి మనం గూడా అలాచేస్తే బాగుం టుందేమో అనిపించింది. అలా అనిపించ టమే నా కొంపముంచింది. నాకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందని ఇంతవరకు మా ఇంట్లో తెలీదు. తెలిస్తే మా అమ్మా నాన్న బ్రతకరు సర్'' అంటూ బోరున ఏడ్చాడు.

ఒక వేశ్యా యువతి సమాధానం

ఎయిడ్స్ సోకిన ఓ యువతి మా వద్దకు వచ్చింది. ఆ అమ్మాయిలో జబ్బు వుందని తెలిసేటప్పటికీ రోగం ముదిరి పోయింది. ప్రస్తుతం మరణానికి దగ్గరలో వుంది. ఆమె వయస్సు 25 సం.లు. ఆమె మాటలు వింటే మనకు ఆశ్చర్యం , దుఃఖం కలుగుతయ్.

సార్! నా 18 వ సం.లో, ఒకతన్ని ప్రేమించి ఇంట్లో నుంచి వెళ్ళిపోయాను. వాడు నన్ను బొంబాయి తీసుకెళ్ళి మోసంచేసి వదిలేసి పారిపోయాడు. అక్కడ బ్రతుకు తెరువుకోసం, బల వంతంగా వేశ్యనైపోయాను. అప్పటి నుంచి బాంబే, బెంగుళూరు, హైదరాబాదు తిరుగుతూ వేశ్యగా బ్రతుకుతున్నాను. గత ఐదేళ్ళ నుంచే నా ఆరోగ్యం క్షీణించటం మొదలైంది. రకరకాల సుఖవ్యాధులు నన్ను పట్టి పీడిస్తున్నయ్. ఆ పరిస్థితిల్లో బ్లడ్‌టెస్ట్ చేయించుకుంటే '' చావు కబురు చల్లగా బయట పడింది.'' నేను చనిపోతున్నం దుకు నాకు బాధలేదు. గత ఐదేళ్ళ నుంచి నావల్ల ఎన్ని వందల మందికి, వాళ్ళవల్ల ఎన్ని వేల మందికి ఈ భయంకరమైన వ్యాధి సోకిందోనని నేను బాధపడు తున్నాను అంటూ '' సార్ - నాకు బ్రతకాలని వుంది. ఆయుర్వేదంలో తప్పకుండ నయమవుతుందనే నమ్మకం నాకుంది. నన్ను బ్రతికిస్తారా సార్'' అంటూ దీనంగా ప్రశ్నించింది.

ఇలాంటి ఉదహరణలు, సంఘటనలు రోజూ విని, చూసి మా హృదయంలో సంక్షోభం రగులుతుంది.

యువతరం విషయంలో తల్లిదండ్రుల బాధ్యత

16 నుంచి 20 సం.ల లోపు యువతీ యువకుల వయసు చాలా ప్రమాదకరమైంది. ఈ మధ్య వయస్సు లోని పిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఎంతో జాగ్రత్త తీసు కోవాలి. కేవలం ఫీజులు గట్టి, కాలేజీలలో, హస్టళ్ళలో చేర్చి నెల నెలా పాకెట్ మనీ ఇవ్వటంతోనే తల్లిదండ్రుల బాధ్యత తీరిపోదు. ఈనాటి అతిభయంకరమైన సమాజంలో, చెడు, అపమార్గం, దుర్మార్గం, విశృంఖలంగా వీరవిహారం చేస్తున్న పరిస్థితుల్లో ఎప్పటి కప్పుడు, మన పిల్లలు ఎలా చదువు కొంటున్నారో, ఎక్కడ తిరుగు తున్నారో, ఎవరిని కలుస్తున్నారో, తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. దాంతో పాటు పిల్లలకు వీలున్నప్పుడల్లా చెడు తిరుగుళ్ళవల్ల, అక్రమ ప్రవర్తనవల్ల జరిగే నష్టాలను చెబుతూ వుండాలి. ముఖ్యంగా ''సెక్స్'' విషయం గురించి మన బిడ్డలకు మనమే చక్కటి అవగాహన కలిగించటం ఎంతో ముఖ్యం. పదహారు ఏండ్లు దాటిన పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు స్నేహితులతో సమానం అని మరిచిపోవద్దు.

ఏ తప్పు చేయకపోయినా ఎయిడ్స్ రోగం ఎలా వస్తుంది ?

కేవలం అక్రమ సంబంధాలవల్ల, వేశ్యలతో తిరగటం వల్ల మాత్రమే ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకుతుందనుకోవటం అపోహ మాత్రమే. మా వద్దకు వచ్చిన

ఎయిడ్స్ పేషెంట్స్‌లో ఎక్కువమంది ఏ పాపమూ ఎరుగని వాళ్ళే . స్కూటర్ల మీద, కార్లమీద, ఆటోలమీద వెళ్ళేటప్పుడు ప్రమాదాలు జరగటం, స్పృహలేని పరిస్థితిలో వారిని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు తరలించటం, అక్కడ హడావుడిగా రక్తం ఎక్కించటం జరుగుతూవుంటుంది. ఇలా రక్తం ఎక్కించుకున్న వారిలో మూడునుంచి ఐదు సంవత్సరాల తరువాత, ఏదో సందర్భంలో రక్త పరీక్ష చేయించుకుంటే, ఎయిడ్స్ వ్యాధి బయట పడటం జరుగుతుంది. ఒక ఎయిడ్స్‌రోగి మరోమంచి మనిషిని రక్తం వచ్చేలా కొరికినా, గిచ్చినా, గీరినా కూడా ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం వుంది. అంతేగాకుండ బార్‌బర్ షాపుల్లో షేవింగ్, కటింగ్ చేసుకునేటప్పుడు కూడా పొరపాటుగా కత్తిగాట్లు పడితే ఎయిడ్స్ వ్యాధి అంటుకునే అవకాశం వుంది.

ఎయిడ్స్ రోగుల్ని అసహ్యించుకోకండి

తప్పు చేసో, చేయకో, ఈ వ్యాధికి గురైన అభాగ్యులను అసహ్యించుకోవటం అమానుషం అవుతుంది. చనిపోయే వారిని తిట్టినా, కొట్టినా, చీదరించుకున్నా ఫలితం లేకపోగా, వారి ఆయుష్షు మరింత క్షీణించిపోతుంది. చల్లని మాటలతో ఓదారుస్తూ ధైర్యం చెబితే ఆయుఃప్రమాణం కొంత పెరుగుతుంది.

ఎయిడ్స్‌లో ఫస్ట్ ఆంధ్రప్రదేశ్

ఇటీవల దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన సర్వేలో ఎయిడ్స్‌వ్యాధి వ్యాపించటంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రథమస్థానాన్ని పొందింది. ఇది సిగ్గుచేటు. ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజలంత యుద్ధ ప్రాతిపదికమీద, ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని అంతం చేయటానికి పూనుకోవలసిన అత్యవసర సమయం ఇది. ఎందుకంటే ఇప్పటివరకు, ఉభయ గోదావరి, గుంటూరు, కృష్ణ, ప్రకాశం, నెల్లూరు, కరీంనగర్, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాలలో ఈ వికృత వ్యాధి విస్తృతంగా వ్యాపించివుంది. ఇది క్రమక్రమంగా అన్ని జిల్లాలకు వ్యాపించి ఆంధ్రరాష్ట్రం మొత్తాన్ని కబళించక ముందే మనం కళ్ళు తెరవటం మంచిది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి కొత్తగా పుట్టింది కాదు

ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఈనాడే కొత్తగా వచ్చింది కాదు. పూర్వకాలంలో ఈ వ్యాధిని '' ఎండురోగం'' అని, ''కృశ'' అని '' శుష్కసవా'' అని అనేక పేర్లతో పిలిచేవారు. అయితే ఆరోజుల్లో ప్రజలు తినే ఆహారం నిర్దుష్టంగా, అతిశక్తివంతంగా వుండటం వల్ల, తిండికి తగ్గ శ్రమ చేసే స్వభావం ఆనాటి ప్రజలకు వుండటం వల్ల, ఈ వ్యాధి వికృత రూపం తాల్చలేదు. మన పూర్వీకుల్లో అద్వితీయమైన వ్యాధి నిరోధకశక్తి వుండేది. అందుకే వాళ్ళు వృద్ధాప్యంలో గూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో రోగ రహితులుగా వుండే వారు. అనంతమైన వ్యాధి నిరోధకశక్తి వున్న వాళ్ళకు ఏ జబ్బులూ అంటుకోవు. ఎలా అంటే, ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకిన ఒక వేశ్య దగ్గరకు ఇద్దరు యువకులు ఒకేసారి వెళ్ళారు. ఇద్దరిలో ఒక వ్యక్తికి మాత్రమే ఆ వ్యాధి అంటుకుంది. రెండోవాడికి అంటుకోలేదు. ఇలాంటి సంఘటనలు నా అనుభవంలో ఎన్నో చూశాను. కాబట్టి పూర్వకాలంలో నూటికి తొంబై మందికి పైగా సంపూర్ణ వ్యాధి నిరోధక శక్తితో వుండేవాళ్ళు కనుక, ఆరోజుల్లో ఎయిడ్స్ వైరస్ జనంలో వ్యాపించలేకపోయింది. దానికితోడు పూర్వకాలంలో విచ్చలవిడిగా వేశ్యావృత్తి వుండేదికాదు. పాప,పుణ్యాలు మంచి చెడుల విచక్షణ వుండేది. కాబట్టి, పరస్త్రీ సంభోగాలు తక్కువగా వుండేవి. అంతేగాకుండ అప్పుడు రక్త మార్పిడులు అసలులేవు.

ఆధునికతే ఎయిడ్స్‌కు మూలం

ఈ ఆధునిక యుగంలో కాలమార్పిడివల్ల, విస్తృతంగా పెరిగిన సౌకర్యాలు, ఆర్థికస్తోమత విశృంఖలమైన స్వేచ్ఛ, పెద్దలమాటమీద గౌరవం లేకపోవటం, పిల్లలు ఎక్కడ తిరిగినా ఎవరితో స్నేహం చేసినా, పెద్దలు పట్టించుకోకపోవటం, ఎక్కువ మంది స్త్రీలు జీవనోపాధికోసం వేశ్యావృత్తిని అవలంభించటం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది.

వీటికితోడు, మనదేశంలో స్వాతంత్ర్యం వచ్చింతరువాత దేశీయ సంస్కృతి, నాగరికత అడుగంటిపోయినయ్. ఎన్నో వేల సంవత్సరాల నుంచి అలవాటులో వున్న సత్ సాంప్రదాయాలతో కూడిన జీవిత విధానం మారిపోయింది. ఆచారాలు, కట్టుబాట్లు అసలు నామరూపాలు లేకుండా పోయినయ్. దాంతో మన దైనందిన జీవితం ప్రకృతికి విరుద్ధమైపోయింది. పగలు నిద్రించటం, రాత్రి మేలుకోవటం, పాప, పుణ్యాల మీద విశ్వాసం లేకపోవటం, సంభోగ నియమాలు పాటించకుండ విచ్చలవిడిగా కామ కలాపాలతో మునిగితేలటం మొదలైన అసహజ మానసిక, శారీరక ప్రవృత్తులు మితిమీరి ప్రబలటం వల్ల, ఈనాటి మనుషుల శరీరాల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి చిన్న వయస్సులోనే క్షీణించిపోతుంది.

(ఎయిడ్స్ వ్యాధి నివారణ సాధ్యమా ? కాదా ? వచ్చే సంచికలో)

ఆయుర్వేద కవితాలహరి

"అందరికి ఆరోగ్యం"

చొప్పకట్ల చంద్రమౌళి

అందరికీ ఆరోగ్యం
అందించే ఈ వేదం
పంచభూతశక్తులనం
దించే ఆయుర్వేదం
కార్పోరేట్ వైద్యంలో
కానరాని ఫలితాలను
అందరికీ పంచిపెట్టు
అందుబాటు ఈ వేదం
వాతం, పిత్తం, కఫాల
వరుసలోన ఉంచును
వనౌషధుల పెన్నిధులను
జనావళికి పంచును
దినం దినం పాటించే
దిన చర్యలు సూచించును
రోగాలే రాకుండా
'యోగా'లను ప్రవచించును.
త్రిదోషాల సిద్ధాంతం
త్రికాల సత్యం
విదేశాల రాద్ధాంతం
వికటించుట తథ్యం
పారిపోవు వ్యాధులన్ని
పాటిస్తే పథ్యం
పాటించని వైద్యమంత
చేటు నిత్య సత్యం
జనులపైన ప్రయోగాలు
జరిగే గతంలోన సదా
జనావళికి స్వాస్థ్యమిచ్చు
ఘనౌషధం ఇది కదా
పెరటి చెట్టు విలువెంతో
పెరుగుతుంది త్వరలో
స్వదేశీయ వైద్యమెకటే
సాగుతుంది ధరలో

ఎయిడ్స్ దాని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు

రచన :- డాక్టర్ కారంశెట్టి లక్ష్మినారాయణ

ఓ జస్సు అనగా ఓజో ధాతువు.

ధాతువులనగా శరీరంలోని రసం, రక్తం, మాసం, మేధస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం అను సప్తధాతువులు మానవ శరీరమున యుండే శరీరమును పరిరక్షించుచుండును.

ధాతువులన్నింటిలో శుక్రధాతువు శ్రేష్టమైనది. శుక్రము అనగా వీర్యము. దీని గొప్పదనము హృదయమునందుండును. ఇది ఎనిమిది బిందువుల పరిమాణము కలిగి యుండును. ఇది లేత పసుపురంగు కొంచెం ఎరుపురంగు కలిగి జ్యోతిలా వెలుగుచు, జీవుని వలె యుండె శరీరమును రక్షించుచుండును. ఇది నశించిన వెంటనే మనిషి చనిపోవును.

తేనె టీగలు పువ్వులలో నుండి తేనెను సేకరించి ఒక చోట చేర్చునట్లుగా శరీరములోని రసాదిసప్త ధాతువులను, వాని గుణములను సారమును ఓజస్సు సేకరించి హృదయమునకు చేర్చుచుండును. ఇలా ఓజో ధాతువు మానవుని దేహమున తేజస్సునొసగి శక్తి సామర్థ్యములను పెంపొందించును.

ఓజస్సు హృదయ ప్రధానముగా రెండు విధములుగనుండును. ఒకటి ఎనిమిది బిందువుల రూపమై వుంటుంది. రెండవది అంజలి పరిమితమై ఉంటుంది. ఇది క్షీణించిన మనిషికి బలహీనత కలుగుతుంది. అప్పుడు భయం కలుగుతుంది. మనస్సు కలతబారుతుంది. శరీరం కాంతి హీనమవుతుంది. ఆయాసంగా ఉంటుంది. ఈ అంజలి పరిమితమైన ఓజస్సు నశించిన పరిస్థితిని ఓజోమేహము అని ఆయుర్వేదము వివరించుచున్నది. దానినే నేటి ఆధునిక యుగమునందు శాస్త్రజ్ఞులు ఎయిడ్స్ అని అంటున్నారు.

దీని లక్షణములు పుట్టుపూర్వోత్తరములు వివరిస్తాను. యువతీ యువకులలో ఓజస్సు యౌవనమును ప్రవేశపెట్టుతుంది. వెంటనే యువకులలో శరీరమందు మార్పులు కలుగుతయ్. పురుషునికి మీసములు వచ్చును. జననేంద్రియములు పరిపుష్ట మొందును. అతనిలో శుక్రము ఊరును. అంగములు పుష్టిచెందును. శరీరము మీద నల్లని వెంట్రుకలు పుట్టి చర్మము నునుపుదేరి తేజోవంతమగును.

స్త్రీల యందు కూడా యోని పుష్పము వికసించును. కురులు నల్లబడును. కన్నులలో కళ మెరయును. రొమ్మున చన్నులు మొలచి బిగువగును. ఆమె శరీరలావణ్యము ద్విగుణీకృతమగును. పిరుదులు, పిక్కలు, పాదములు అందాలను పుంజుకొని పుష్పించిన చెట్టువలె శోభను పుంజుకొనును.

అప్పుడు యువతీయువకులు కామాతురతగల్గి పరస్పరం ఆకర్షించుకొను స్థితిలోనుందురు ఇదంతయు ఓజస్సు వలననే కలుగును. ఓజస్సే తేజస్సునిచ్చును.

యౌవనమును యువతీ యువకులు కనీసము 7 సంవత్సరములైనను పరిరక్షించుకొనవలయును. అప్పుడు వారి శరీరము ధృడమొందును. వారిలో రోగనిరోధకశక్తి అతిశయించి ఆరోగ్యమును మహాభాగ్యమును పొందును.

పురుషుడు వివాహము చేసికొని తమ ధర్మపత్నితో మాత్రమే సంభోగముచేసిన ఆ దంపతుల ఆనందము అతి సౌఖ్యమగును. వారి సంతానం ఆరోగ్యముగా నుందురు. దాంపత్యము చక్కగా నుండును.

వివాహము కాని పురుషుడు వివాహమైన పర స్త్రీతో సంభోగించిన ఆ పురుషుని ఆరోగ్యం చెడును. తన ధర్మపత్నిని గాక తనకంటె వయసు నందు పెద్దదైన స్త్రీతో భోగించిన అనేక అనర్థములు కలుగును. పురుషుని శరీరమున ధాతువులు శుష్కించును. ఆకలి అణగారిపోవును. అంగసౌష్టవము అంతరించును. క్రమంగా వాని ఆరోగ్యము బుగ్గిలో పోసినట్లు హరించును. దేహమున వ్యాధి నిరోధక శక్తి అంతరించును.

అలాగే స్త్రీ కూడా అనేక మంది పురుషులతో రతి జరిపినపుడు ఆమె యోనిపుష్పము చెడిపోవును. యోని, చీము, రక్తమును స్రవించుపుండులా మారును. అట్టి స్త్రీ ఓజో హీనమై తేజస్సును కోల్పోయి మరణమార్గమును పట్టును.

ఈ దుస్థితినే ఓజోమేహమని, ఎయిడ్స్ అని గమనించవలయును. ఈ రోగి యొక్క జననేంద్రియములు వదలిన స్రావములు ఇతరులకు ఈ రోగమును తెచ్చి పెట్టగలదు. సూది మందుల వలనను, రక్త మార్పిడి వలనను ఈ వ్యాధి వరులకు సంక్రమించును గాన ఇది సాంక్రమిక రోగము. అందువలననే ఆయుర్వేదము. హిందూధర్మశాస్త్రము పరస్త్రీ పొందును విసర్జించును. అది పాపమని వక్కాణించును.

ఈ వ్యాధి లక్షణములు :

అన్నము జీర్ణము కాకుండుట, కడుపులో గుడగుడ శబ్దమగుట తినిన ఆహారము చక్కగా జీర్ణము కాక బేదులగుట శరీరము కృశించుట ఓకరింతలు కలుగుట. ఎయిడ్స్ వ్యాధి యొక్క పూర్వరూపములుగ నుండును.

రోగము ముదిరే కొద్ది రోగికి అరుచి, అగ్నిమాంద్యము, ప్రేగులరచుట, ఊపిరితిత్తులు, ఉబ్బులు, చెవిలో ధ్వనులు, శరీరమంతా తిరుగుట మలము బద్ధగించుట, నడుము, తొడలు, గజ్జలయందు శూల గలుగుట, జ్వరము అన్నద్వేషము, శరీరవైవర్ణము కలుగుట ఈ వ్యాధి సామాన్య లక్షణములు. ఇది వాత పిత్త శ్లేష్మములనే త్రిదోషప్రకోపము వలన ఏర్పడును.

ఈ వ్యాధి జనించి ఏడాది కాకముందు ఇది చికిత్సకు సులభముగా నుండును.

రోగి కారము, చేదు, వగరు, రూక్ష, తీక్ష్ణము, కడుశీతలములగు పదార్థములు భుజించుట, మద్యపానము చేయుట, స్త్రీ సంగమము చేయుట వలన రోగము ప్రబలమగును.

రోగి శరీరమున ధాతువులు క్రమక్రమంగా క్షీణించి కండరములు స్నాయువులయందు పటుత్వము తగ్గిపోయి వృత్యువు పాలగును. ఈ రోగము వచ్చినవారు చావవలసిందేనని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రము నిర్దేశించుచున్నది. కానీ ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఈ వ్యాధి నిలుపుదలకు, నివారణకు, అనేక ఆహార ఔషధమార్గాలు కలవు. వాటి గురించి వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం★

స్తనాల వాపు పోటుకు

కలబంద మట్టలలోని గుజ్జు, పసుపు సమంగా కలిపి నూరి పేస్ట్‌లాగా చేసి, దాన్ని కొంచెం వెచ్చచేసి, చన్నులమీద పట్టు వేస్తూవుంటే వాపు పోటు హరించిపోతయ్.



నోటి పూతకు

నీరుల్లి పాయ రసాన్ని నోటిపూత వున్న చోట లేపనం చేస్తూ వుంటే శీఘ్రంగా నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

నీరసం తగ్గటానికి బలం పెరగటానికి

50 గ్రాములు మంచి నీళ్ళలో 30 గ్రా. ల తేనె కలిపి పూటకొకమోతాదుగా 2 పూటలా తాగుతూ వుంటే నీరసం తగ్గి ఒంటికి మంచి బలం కలుగుతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

రోజూ రెండుపూటలా స్త్రీలు తమపొత్తికడుపుమీద 20 నిమిషాలు పాటు మట్టిపట్టీ వేసుకొంటూవుంటే బహిష్టు నొప్పులు, యోని వ్యాధులు గర్భాశయ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కుక్కకాటుకు

ఆవాలనూనెలో ఎండుమిరప కాయలు వేసి మెత్తగా మర్దించి కుక్కకరచిన చోట ఆ ముద్దను అంటించి కట్టుకట్టాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో కుక్కకాటు విషం విరిగిపోతుంది. విషం విరిగే వరకు కాటు మీద నీళ్ల తగల కూడదు.

బోదకాళ్ళకు

ఆవాలు, ఉమ్మెత్తఆకులు, ఆముదపు చెట్టువేళ్ళు, మునగచెట్టుబెరడు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తగా నూరి, ఆ చూర్ణాన్ని ఆవనూనెతో కలిపి మెత్తగా పేస్ట్‌లాగా మర్దించి దాన్ని బోద వాపులమీద లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా బోదవ్యాధి సదురుతుంది.

అక్రమ లైంగిక సంబంధాలవల్ల



నిమిషం సుఖం - నిండు జీవితం దుఃఖం



ఎయిడ్స్ హెచ్చరిక





డా. కూర విశ్వనాథం, ఎన్.డి.

గౌరవనీయులైన ప్రియ సోదరీ సోదరులారా !

ఎయిడ్స్ మహమ్మారి ఈనాడు విశ్వవ్యాప్తంగా విలయతాండవం చేస్తూ యావత్ మానవ జాతిని సర్వనాశనం చేయబోతుంది. ముఖ్యంగా మన భారతదేశంలో మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కూడా ఈ భయంకర వికృత రాకాసి విశ్వరూపం దాల్చివుంది. రోజు రోజుకు ఈ వ్యాధి బారినపడి అకాల మృత్యువుకు గురయ్యే భారతీయుల సంఖ్య పెరిగి పోతూవుంది. ఇంజక్షన్‌ల ద్వారా, రక్తమార్పిడి ద్వారా, లైంగిక సంబంధాలద్వారా ఈ వ్యాధి భర్తనుండి భార్యకు, వారినుండి వారి పిల్లలకు వ్యాపించి కుటుంబాలకు కుటుంబాలు కూలిపోతున్నాయ్. అందువల్ల ప్రతి స్త్రీ ప్రతి పురుషుడు ఈ వ్యాధి విషయంలో ఎంతో అప్రమత్తంగా వుండాలి.

ఎయిడ్స్ గురించి

మన భారతదేశంలో 15వ శతాబ్దం వరకు ఏ రకమైన సుఖవ్యాధి కూడా లేదు. విదేశీజాతుల రాకతో, భారతీయ రక్తం కలుషితం అయి పోయింది. 16వ శతాబ్దం నుండి రకరకాల సవాయి రోగాలు మొదలైనయ్. వేల సంవత్సరాలపాటు ఆయుర్వేద వైద్య విజ్ఞానంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా జీవించి స్వర్ణ యుగాలను ఆవిష్కరించిన భారత జాతి, విదేశీ జాతుల రక్త సంకరంతో భ్రష్టు పట్టటం మొదలైంది. 16 వ శతాబ్దం నుండి 20 వ శతాబ్దం వచ్చే టప్పటికి, ఈ నాలుగు వందల ఏండ్లల్లో అతి క్రూరమైన అనేకరకాల సవాయి రోగాలు క్రమక్రమంగా మన రక్తంలో కలిసి వస్తూ వారసత్వ వ్యాధులుగా భారత జాతిని నిర్వీర్యంచేసి ఈనాడు విజృంభించినయ్. ఈనాలుగొందల ఏండ్లకాలంలో మన భారతిజాతి వ్యాధి నిరోధకశక్తిని తరతరానికి కోలుపోతూ వచ్చింది.

విదేశీ విష నాగరికత నాగుపాము విషంలాగా మన నరనరాల్లోకి జీర్ణించుకుపోయి మనల్ని వ్యాధి గ్రస్తులుగా మార్చింది. పూర్వం ఏ నూటికో, కోటికో ఒక వ్యాధి గ్రస్తుడన్న మన దేశం ఈనాడు వ్యాధిలేని మనిషి ఒకడు కూడా లేని, రోగాల నరకకూపంగా మారింది. 16వ శతాబ్దంలో మన సమాజంలో విజృంభించిన సవాయి రోగాల మీద, నాటి ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఎన్నోరకాల పరిశోధనలు నిర్వహించారు. ఎయిడ్స్ రోగం కూడా 400 ఏండ్ల క్రితం ప్రారంభమైందే. ఈ వ్యాధికి మన వైద్యశేఖరులు ''శుష్కసనా'' అంటే శరీరాన్ని శుష్కింప జేసే లైంగిక రోగం అని నామకరణం చేశారు. అచ్చ తెనుగులో ఈ రోగాన్ని ఆనాడు '' ఎండు రోగం'' అనేవారు. ఈ వికృత రోగాన్ని జనంలో వ్యాప్తిచెందకుండ 'భావమిశ్రుడు' మొదలైన వైద్యులు ఈ వ్యాధికి అనేక ఔషధాలను ప్రయోగించి విజయవంతంగా రోగులను కాపాడారు. అయితే అకాలంలో ప్రజలందరి లో వ్యాధి నిరోధకశక్తి అపారంగా వుండేది. కాబట్టి వాళ్ళ శరీరాల్లోకి ఎయిడ్స్ వైరస్ ప్రవేశించగానే ఆశక్తి, ప్రభావానికి వైరస్ నాశనమయ్యేది.

ఇప్పుడు మనమంతా సారరహితమైన విష రసాయనిక ఎరువులతో పండిన ఆహారం తినటం వల్ల, కాలుష్యమైన నీరు, గాలి సేవించటంవల్ల, మనలో కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు మితి మీరటం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణించిపోయింది. అందువల్ల మన శరీరాలలోకి ఎయిడ్స్ వైరస్ ప్రవేశిస్తే అదే మనల్ని చంప గలుగుతుంది.

స్త్రీ పురుషులకు హెచ్చరిక

మనకు వివాహ వ్యవస్థ, కుటుంబవ్యవస్థ ఏర్పడక ముందు ఎవరికి నచ్చిన వారితో వారు పశువుల్లాగా, కామ కలాపాలలో మునిగితేలేవారు ఆదిమసమాజం నుంచి పరివర్తనచెంది, వివాహాలు మొదలైన తరువాత ఒక స్త్రీకి, ఒక పురుషుడు, ఒక పురుషుడికి ఒక స్త్రీ అనే ఆచారం పుట్టింది. అయితే మన పెద్దలు, ప్రభుత్వాలు, ఎన్ని శాసనాలు

చేసినా, ఎన్ని నిబంధనలు, కట్టుబాట్లు చట్టాలు, సృష్టించినా అక్రమలైంగిక సంబంధాలు కొనసాగుతూనే వున్నయ్. ప్రపంచంలో మన భారతజాతి ఎంతో కట్టుదిట్టంగా వివాహవ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయటం వల్ల మన భారతీయుల్లో 100 ఏండ్ల క్రితం వరకు విచ్చలవిడి, కామ కలాపాలు విస్తృతంగా వుండేవి కావు. రాజులు, చక్రవర్తులు, భూకామందులు, సంపన్నవర్గాలు మాత్రమే తప్పుడు సంబంధాలు పెట్టుకొని తమ ఆధిపత్యముసుగులో చెలామణీ అయ్యారు.

అయితే మనకు ఎప్పుడైతే విదేశీ నాగరికత మన భూభాగం మీద విచ్చలవిడిగా ప్రవేశించిందో అప్పటి నుంచి అన్ని వర్గాల ప్రజల్లో అక్రమ లైంగిక కార్యకలాపాలు పెచ్చు పెరిగి పోయినయ్. సినిమాలు, టీ.వీ.ల పుణ్యమా అని శృంగార దృశ్యాలను ప్రతి మనిషి పసితనం నుంచే రోజంతా చూసే దౌర్భాగ్య పరిస్థితి దాపురించింది. దానివల్ల ఈనాడు మరింతగా అక్రమసంబంధాలు పెరిగినయ్.

దానికితోడు సమాజంలో ఆర్థిక వ్యత్యాసాలు పెరగటంతో, అధికంగా డబ్బు సంపాదించటం కోసం, ఆధునిక సౌకర్యాలు విలాసాలు అనుభవించడం కోసం వేశ్యావృత్తినే జీవనం సాగించే వారి సంఖ్య కూడా పెరిగిపోయింది. దేశవిదేశాల మధ్య రాష్ట్ర, రాష్ట్రాల మధ్య రాకపోకలు పెరగటం వల్ల స్త్రీ పురుష సంబంధాలకు ఎక్కువ అవకాశాలు ఏర్పడ్డయ్. వ్యాపార నిమిత్తం ఏ పెద్ద పెద్ద నగరాలకో వెళ్ళినప్పుడు సునాయాసంగా కాల్‌గరల్స్ దొరుకుతున్నారు. ప్రతిచోటా, ప్రతి సిటీలో, ప్రతి టౌన్‌లో, అమ్మాయిలను సప్లై చేసే బ్రోకర్లు పెరిగిపోయారు. వీటి కారణంగా ముఖ్యంగా మనవాళ్ళకు ఈ ఎయిడ్స్‌వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా వుంది.

ఒక్క నిమిషం సుఖంకోసం కక్కుర్తిపడి ఎయిడ్స్‌వ్యాధిపాలై ఆ వ్యాధి వుందని తెలియక భార్యలకు అంటించి, వారిద్వారా పుట్టిన పిల్లలకు కూడా ఈ జబ్బుకు అంటగట్టి ఈనాడు కుమిలిపోతున్న ఎన్నో కుటుంబాలను మేముచూస్తున్నాము. ఒక్క మగవాడు చేసిన తప్పుకు, అతని కుటుంబం అంతా ఆహుతయ్యే భయంకర పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

కాబట్టి భార్యాభర్తల సంబంధం తప్ప, ఈ సృష్టిలో మరేదీ విలువైంది కాదు. స్వచ్ఛమైన శృంగార అనుభూతి లేని అక్రమ లైంగిక సంబంధాల మీద స్త్రీ పురుషులకు ఏవగింపు పుడితేనే మన కుటుంబ వ్యవస్థ కాపాడబడుతుంది. లేకపోతే మానవ మనుగడే ప్రశ్నార్థకం కాక తప్పదు★

(వచ్చే పత్రికలో ఎయిడ్స్‌కు ఆహార నియమాలు)

మీ జబ్బులకు మందు మీ ఇంట్లోనే వుంది
ఎక్కడికో పరుగెత్తుతారెందుకు ?

ఔషధాలు ఏ సమయంలో వేసుకుంటే పనిచేస్తయ్

పొద్దు పొడవక ముందే అంటే సూర్యోదయం కాకముందే వేసుకున్న ఔషధాలు అద్భుతంగా అమృతంలాగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఎందుకంటే తొలి వేకువ నుంచి సూర్యోదయం వరకు అంటే తెల్లవారు ఝామున 4 గం. నుంచి 6 గం. వరకు బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అంటారు. ఆకాలంలో ప్రకృతిలో సాత్విక గుణం నడుస్తుంటుంది. అప్పుడు మన శరీరం, మనసు, ఆత్మ కూడ రాత్రంత విశ్రాంతి తీసుకొని ప్రశాంతంగా వుంటయ్.

అంతేగాకుండ మనం నిద్ర లేచినా లేవక పోయిన తొలి వేకువతో మన శరీర యంత్రాంగం మేలుకొంటుంది. అప్పుడు శరీరంలోను ప్రకృతిలోను సత్వగుణం నడుస్తుంటుంది. కాబట్టి ఆ సమయంలో సేవించే ఔషదాలు, శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగించకుండ శరీరంలోని అణువణువులోను ప్రవేశించి వ్యాధుల్ని సమూలంగా నిర్మూలిస్తయ్.



ఎయిడ్స్ కథలు

ఎండమావులు

అమావాస్య రాత్రి రెండు గంటల సమయం. ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ హాస్టల్ గదిలో సురేష్ ఒక్కడే మేల్కొని వున్నాడు. రూమ్‌మేట్స్ అంతా గాఢ నిద్రలో వున్నా సురేష్‌కు నిద్రరావటంలేదు. లోతుగా పీక్కుపోయిన అతని కళ్ళనుంచి కన్నీళ్ళు ధారాపాతంగా కారుతున్నయ్. అద్దం అందుకొని తన ముఖాన్ని నిశితంగా చూశాడు. సంవత్సరం క్రితం ఎర్రగా బుర్రగా, ఎంతో అందంగా ఆకర్షణీయంగా వున్న తన ముఖం ఇప్పుడు బుగ్గలు ఎండిపోయి చెక్కిళ్ళు మీది ఎముకలు పొడుచు కొచ్చి వున్నయ్. అప్పటికాంతి, తేజస్సు చురుకుతనం మచ్చుకైనా లేవు. నిరాశగా నిట్టూర్పు విడిచి కన్నీళ్ళుతుడు చుకున్నాడు.

బయట నుంచి విసురుగా వచ్చినగాలికి అతని ముందు పుస్తకాల మీదున్న బ్లడ్ రిపోర్ట్ కాగితం గలగలమనే శబ్దం చేస్తూ ఎగిరి సురేష్ చేతుల్లోకి వచ్చి పడింది. దాని మీదున్న H.I.V. Possitive అనే అక్షరాలు అగ్ని కణాలుగా కనిపించినయ్. మరో సంవత్సరం కన్నా ఎక్కువ కాలం నువ్వు బ్రతికే అవకాశం లేదు. అన్న డాక్టర్లమాటలు గుండెల్ని పిండి చేస్తుండగా తనకీ గతిపట్టటానికి కారణమైన ఆనాటి సంఘటనను గుర్తు తెచ్చుకున్నాడు సురేష్.

ఇంజనీరింగ్ సెకండ్ ఇయర్ పూర్తయి సెలవులకు ఇంటికి వెళ్ళే ముందు, క్లాస్‌మేట్స్ అంతా పార్టీ చేసుకుందాం అని ప్రపోజల్ పెట్టారు. సిటీ బయట గెస్ట్ హవుస్‌లో బీర్, విస్కీ, రమ్, మటన్, చికెన్, డాన్స్ ఏర్పాటు చేశారు. సురేష్‌కు అంతవరకు ఎలాంటి అలవాట్లు లేవు ఫ్రండ్స్ బలవంతం మీద బీర్ తీసుకున్నాడు. సగంతాగేటప్పటికే వళ్ళంతా మైకం ఆవరించింది. డాన్స్‌లో కంపెనీ కోసం పార్టీ ఏర్పాటుచేసిన స్నేహితుడు కొంతమంది అమ్మాయిల్ని కూడా పిలిపించాడు. సురేష్ కూడా స్నేహితుల ప్రోద్భలంతో ఒక అమ్మాయితో వచ్చీరాని డాన్స్ చేశాడు. తరువాత ఆ మత్తులోనే ఎవరికి నచ్చిన అమ్మాయితో వాళ్ళు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నారు. సురేష్‌కు సెక్స్ అంటే ఏమిటో తెలియక పోయినా ఆ అమ్మాయే అంతా నేర్పింది. ఇదంతా ఒక కలలాగా, ఒక మధురమైన అనుభూతిలాగా సురేష్ ఫీలయ్యాడు. ఇంతగొప్ప పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన, స్నేహితుడికి అభినందనలు తెలిపి, జరిగిన సంఘటనను ఒక తీపిగుర్తుగా నెమరు వేసుకొంటూ సెలవులకు తమ ఊరు కొచ్చాడు. వచ్చిన మూడో రోజునే సురేష్‌కు మర్మాంగం మీద చిన్న చిన్న కురుపులు వచ్చినయ్ భయంకరమైన మంటతో జ్వరంవచ్చింది. డాక్టర్లు పరీక్షచేసి అప్పుడే మగాడివయ్యావా ? అంటూ ఎగతాళిచేసి మందులిచ్చారు. అప్పటికి తగ్గిపోయింది సురేష్ మళ్ళీ కాలేజీకి వచ్చాడు. తరచుగా మర్మాంగం మీద కురుపులు రాసాగినయ్. సెక్స్‌స్పెషలిస్ట్ దగ్గరికి వెళ్ళి బ్లడ్ టెస్ట్ చేయిస్తే H.I.V. పాజిటివ్ అని తేలింది. ఆమాటవినగానే సురేష్ హృదయంలో అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలైంది. నిలుచున్నచోటే భూమిలోకి కూరుకు పోయినట్లుగా అనిపించింది. ఆ రోజునుంచి తనపాకెట్ మనీ కోసం తెచ్చుకున్న డబ్బంతా మందులకోసం, డాక్టర్లఫీజుకోసం ఖర్చుపెట్టాడు. చివరికి డాక్టర్లు తేల్చింది ఇక నువ్వు సంవత్సరం కన్నా బ్రతికే అవకాశం లేదు అని.

హాస్టల్ వార్డెన్ కర్రతో తలుపు మీద తట్టినశబ్దానికి సురేష్ ఉలిక్కిపడి ఈలోకంలోకి వచ్చాడు. అప్పటికే, బ్లడ్ రిపోర్ట్ కాగితం వార్డెన్ చేతిలో వుంది.

వార్డెన్ సురేష్ వైపు అసహ్యం, సానుభూతికలిగిన చూపుచూస్తూ ''నువ్వు మీతల్లి దండ్రులకు ఒక్కగానొక్క కొడుకువి. వాళ్ళు నీమీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొని, తమ సర్వస్వం ధారపోసి నిన్ను చదివిస్తున్నారు. నువ్వు ఇంజనీరువై నీచెల్లెళ్లకు పెళ్ళిచేసి నీకుటుంబాన్ని ఆదుకుంటావని, వాళ్ళ వృద్ధాప్య జీవితం నీవల్ల సాఫీగా సాగిపోతుందని కలలు కంటున్నారు. వాళ్ళకీ విషయం తెలిస్తే, నీకన్నా ముందు వాళ్ళేచస్తారు. కుటుంబ పరిస్థితులు, ఉన్నతమైన భవిష్యత్తు మరచిపోయి తాత్కాలిక సుఖాలకోసం తప్పటడుగు వేసే నీలాంటి వాళ్ళకి నీలాంటి వాళ్ళనుకన్న తల్లిదండ్రులకి విమోచనలేదు. నీ ఖర్మనీది! నీకీ భయంకరమైన రోగం వున్నట్లు అందరికీ తెలియక ముందే నువ్వు ఇక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోవటం మంచిది. అంటూ చీత్కారంగా చూసి వెళ్ళిపోయాడు వార్డెన్.

సురేష్ కళ్ళు ధారాపాతంగా వర్షిస్తున్నయ్. ఛీ ఇంక నాకు బ్రతికే అవకాశంలేదు. ఆత్మహత్యతప్ప మరో మార్గంలేదు. అనుకొంటూ, తెల్లవారేలోగా తన జీవితాన్ని ముగించుకోవాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. బయటకు వెళ్ళబోతుండగా తల్లీ తండ్రి, చెల్లెళ్ళు గుర్తొచ్చి ఒక్కక్షణం ఆగాడు. కళ్ళ నుండి కన్నీటిబొట్లు జలజలరాలి క్రిందవున్న నోట్‌బుక్ మీద పడినయ్. అవిపడినచోట తాను ఎప్పుడో రాసుకున్న వివేకానందుడిసూక్తి కనిపించింది. ''ఆత్మ విశ్వాసం లేనివాడే ఆత్మహత్యకు పూను కుంటాడు. ఆత్మవిశ్వాసం వున్నవాడు ఆభగవంతుడినైనా ఎదిరించి, తనను, తనకుటుంబాన్ని, తనజాతిని ఉద్ధరించి మానవ ఇతిహాసంలో కొత్తచరిత్ర సృష్టించగలడు'' అనే మాటలు సురేష్ హృదయంలో నూతనో త్సాహాన్ని రేకెత్తించినయ్!'' అవును ఎందుకు చావాలి? సృష్టిలో ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం వుండే వుంటుంది. ఆ పరిష్కారంకోసం అన్వే షిస్తాను. తప్పకుండ నిండు నూరేళ్ళు బ్రతుకుతాను. నాకుటుంబాన్ని కాపాడతాను నన్ను మృత్యువు ఏమిచెయ్యలేదు. నాబ్రతుకు ఎండమావులు కాదు. అనుకొంటుండగా కన్నీళ్ళు ఆగిపోయినయ్, కొత్తతేజస్సు, ముఖంలోకి ప్రవేశించింది. భయం, ఆందోళన మనసునుంచి తప్పుకున్నయ్. అప్పటివరకు ఆవరించి వున్న నీరసం స్థానంలో, ధైర్యం, వేయిఏనుగుల బలం ఆవేశించినయ్ పక్కమీద పడుకొని ఒక్కక్షణంలో నిద్రలోకి జారు కున్నాడు. అతని ఆత్మ విశ్వాసం జయించి, ఆయుర్వేద కళామతల్లి ఆశీస్సులతో మృత్యుంజయుడు కాగలడని ఆశిద్దాం.

సత్వర చికిత్సతో క్యాన్సర్ నివారణ సాధ్యమే

కాన్సర్ గురించి ఏం తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు ?

డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్ ఎమ్. డి.,
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్,
స్టేట్ హోం ఎదుట, సారధి స్టూడియో రోడ్,
అమీర్‌పేట, హైద్రాబాద్, ఫోన్ : 3732146.



క్యాన్సర్ ఈనాటిది కాదు. దీనికి మానవజాతికున్నంత సుదీర్ఘమైన చరిత్ర ఉంది. జనసామాన్యంలో కాన్సర్‌కి సంబంధించి వివిధరకాలైన భ్రాంతులు పేరుకుపోయి ఉన్నాయి. వాటిల్లో ముఖ్యమైనవి - ఎయిడ్స్ లాగా కాన్సర్ ఇటీవల కాలంలో ప్రాదుర్భవించిందనేది ! అలాగే దీని బారిన పడిన వారెవరూ బ్రతికి బట్టకట్టరని.

అయితే ఇవన్నీ కేవలం అపోహలు మాత్రమే. ఆయుర్వేద శాస్త్రం కేన్సర్ పోలిన రోగ లక్షణాలను అరుధ వ్యాధి కింద వర్ణించింది. వివిధ సంహిత గ్రంథాల్లో దీనికి సంబంధించిన వివరణలు కర్కటార్బుదం, అధ్యార్బుదం మొదలైన పేర్లతో లభిస్తాయి. కేన్సర్ అంటే ఎండ్రకాయ అని అర్థం. కర్కటం అనే అర్థం అదే ! ఎండ్రకాయ లాగా వ్యాపించే గుణం ఉండటంవల్ల కేన్సర్‌కి ఆ పేరు వచ్చింది. కేన్సర్‌లో విభిన్న రకాలున్నట్లుగానే అరుద వ్యాధిలో కూడా విభిన్న రకాలున్నాయి. అలాగే ఒకే రకంలో వివిధ అవస్థలున్నాయి. వీటికి అత్యంత విపులమైన చికిత్సలున్నాయి. వీటిల్లో కొన్ని సులభమైనవైతే కొన్ని కష్టతరమైనవి. కొన్ని స్వల్ప కాలికమైనవైతే కొన్ని దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగించ వలసినవి. చికిత్సలో వన మూలికలు, రసభస్మాలు, క్వాథ కషాయాలు, ఆసవారిష్టాలు వంటి వాటిని ప్రయోగించ వలసి ఉంటుంది. అంతేకాదు - ఒక్కోసారి అరుదాన్ని శల్య చికిత్సతో సైతం చికిత్సించాల్సి ఉంటుంది.

కాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైన అంశం. జీవ శాస్త్రజ్ఞులు, వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు, ఇంకా ఎంతోమంది ఇతర శాస్త్రవేత్తలు దీని గురించి అహోరాత్రులు శ్రమిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ దీని సమగ్రరూపాన్ని గానీ కారణాలను గాని శాశ్వత నివారణను గానీ ఎవరూ ఇంతవరకూ ప్రతిపాదించ లేకపోయారు. సమస్తమూ ఇంకా ప్రయోగపరిశీలనల దశల్లోనే ఉంది. ఇది ప్రజానీకాన్ని మరింత భయకంపితులను చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో కేన్సర్‌కి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ప్రజానీకానికి తెలియాల్సిన అవసరం ఉంది. అదేవిధంగా ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్ర బాధ్యత మరింత పెరిగింది. అందుకే ఈ వ్యాస పరంపరను మొదలెడుతున్నాం.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ బారిన పడేవారు పెరుగుతూ పోతున్నారు. అలాగే క్యాన్సర్... మరణాలు కూడా రాను రాను అత్యధిక మోతాదుగా నమోదవుతున్నాయి. ఇహ మనదేశం సంగతి సరేసరి ! నిరక్షరాస్యత అపరిశుభ్రత, అవగాహనా లోపాలు, దారిద్ర్యం వంటివి, ఈ వ్యాధిని మనదేశంలో మరింత ప్రబలం చేస్తున్నాయి

కేన్సర్‌కి సంబంధించి అలోపతిలో చేసే చికిత్సలు-కీమోథెరపీ కానివ్వండి - రేడియోథెరపీ కానివ్వండి ఏవీ పరిపూర్ణమైన నిర్మూలనను అందివ్వలేకపోతున్నాయి. అయితే ఋషి ప్రణీతమైన ఆయుర్వేదం కేన్సర్‌ను చూసే దృక్పథమే వేరు ! దీని చికిత్స ఎక్కడున్నా కృతసాధ్యమనీ, దుస్సాధ్యమని కనిపిస్తే కనిపించవచ్చు గానీ అసాధ్యమని కనిపించదు.

మనిషి శరీరంలో వివిధ ప్రదేశాల్లో వివిధ రకాలైన కర్కటార్బుదాలు జనించే అవకాశం ఉంది. వీటనన్నిటిని - వాటి చికిత్సతో సహా మున్ముందు వ్యాసాల్లో వివరిస్తాము.

ఇతర వైద్యశాస్త్రాల్లో లేని ప్రత్యేకత ఒకటి ఆయుర్వేదంలో ఉంది. అది శోధన చికిత్సా పద్ధతి. దానినే పంచకర్మ చికిత్సా పద్ధతి అని కూడా అంటారు. శరీరపు మాలిన్యాలను వెలువరించి, శరీరాన్ని పరిశుద్ధం చేయడం దీనిలో ప్రత్యేకత ! కేన్సర్ చికిత్సకు ఇది ఆయుష్షు పట్టు లాంటిది.

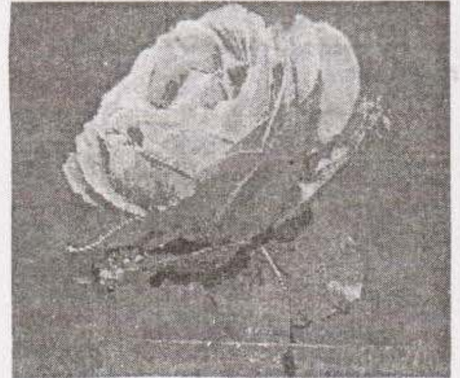
ఆయుర్వేద చికిత్సాపద్ధతి అంటే కేవలం ఏవో కొన్ని చిట్కాలు కాదు. క్రీస్తుపూర్వం-అల్లోపతి వైద్యం ఆవిర్భవించకముందే- సశాస్త్రీయమైన సమగ్రమైన సునిశితమైన దృక్పథాలతో భారతావనిలో పరిఢవిల్లిన మహోన్నతవైద్య విధానమిది. పటిష్టమైన పరిశీలనల ఆధారంగా, మృతతుల్యమైన గురోపదేశాల కూడికతో తయారైన జీవన విధానమిది. విదేశీయులు మొగలాయిల దండయాత్రలే. లేకపోతే భారతదేశంలో ఈ పాటికి దీనికి రాజయోగం పట్టి ఉండేది. అల్లోపతి అంశలేకుండా భారతావనిలో కేవలం ఈ వైద్యవిధానం ఆధారంగా ప్రజానికం

పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని పదిహేడు పద్దెనిమిది శతాబ్దాలపాటు నడపగలిగారన్న నిజం ఈ సందర్భంగా గమనార్హం ఆస్మా, హై బి.పి, షుగర్, క్యాన్సర్ – ఈ వ్యాధులేవీ అల్లోపతి వల్ల తగ్గలేదు సరికదా, వ్యాధి నిరోధకశక్తి క్షీణించటం వల్ల, రోజు రోజుకూ అవ్యాధులు ఇంకా పెరిగిపోతూ వున్నయ్.

అయితే, పరిస్థితి మారుతోం దిప్పుడు. ప్రపంచం మొత్తం ఆయుర్వేదం కేసి అచంచలమైన విశ్వాసంతో చూస్తోంది. ఈ సమయంలో మన దేశీయ విధానాన్ని గౌరవించడం, ఆచరించడం మన కనీస ధర్మం. లేదంటే మొన్న పసువు, నిన్న వేప, రేపు సమస్త ఓషధులూ విదేశీయుల పేటెంట్ అయిపోవడం తధ్యం.

దేశంలో ఇప్పుడు ప్రభుత్వం తరుపున తొమ్మిది కేన్సర్ చికిత్సాలయాలు పనిచేస్తున్నాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమంటే వీటిల్లో ఏవీ దేశీయ వైద్య విధానాన్ని పరిగణించకపోవడం. ఒక పక్క ప్రపంచం పసుపుతో కేన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలున్నాయి, చిత్రమూలంలో ఉన్నాయని గగ్గోలు పెడుతుంటే ఈ చికిత్సాలయాలు మాత్రం కేవలం విదేశాలనుంచీ నేర్చుకున్న విజ్ఞానాన్ని వల్లె వేయడం తప్ప ఏమి చేయడం లేదు. స్వదేశీ ప్రభుత్వం కూడా విదేశీ విధానాలవైపు మొగ్గు చూపడం దురదృష్టకరం.

ఏదేమైనా – యదార్థ హృదయాలకు కావలసిన నిశ్చింతను, ధైర్యాన్ని ఆయుర్వేదం ఇవ్వగలదు. ముందుందు వ్యాసాల్లో వివిధ రకాల కేన్సర్లను – వాటి కారణాలు చికిత్సలతో సహా వివరించగలం. క్యాన్సర్ రోగులారా అధైర్యపడకండి. ఏ ప్రభుత్వాలు సహకరించకపోయినా ఆయుర్వేద పరిశోధనలకోసం చేయూత నివ్వకపోయినా, మేము సమగ్రమైన ఆయుర్వేద విధానాన్ని మీకు అందిస్తాం. వచ్చేమాసం వరకు ఎదురుచూడండి.



నాగుపాములాంటి నవ నాగరికత

ప్రకృతి యొక్క స్వభావాన్ని దాని నియమ నిబంధనలను యథాతథంగా అనుసరించినప్పుడే మానవాళి సుఖంగా జీవించగలదు. దానినియమాలను వ్యతిరేకించినప్పుడు మానవ జీవితం పతనమైపోతుంది. ఎందుకంటే మనం ప్రకృతికి ప్రతిరూపమేకాని వేరుకాదు.

నేటి నాగరికత ప్రజా జీవనంలోకి రాకముందు వరకు మన పూర్వీకులంతా ప్రకృతితోపాటే తెల్లవారుఝామున తొలివేకువతో మేల్కోవటం సూర్యాస్తమయానికి జీవన కార్యకలాపాలన్నీ ముగించుకొని నిద్రించటం ద్వారా ఏ వ్యాధులు బాధలు లేకుండ హాయిగా జీవించడం మనం చూశాం. నవనాగరికత అభివృద్ధి కావటంతో రాత్రి పొద్దుపోయేవరకు మగవాళ్ళు, క్లబ్బులు, బార్‌లు వ్యాపార లావాదేవీలు స్నేహితులతో కాలక్షేపాలకు అలవాటుపడ్డారు. ఆడవాళ్ళు మగవాళ్ళకోసం ఎదురుచూస్తూ టి.వీ. లు చూస్తూ అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొంటున్నారు. దీనివల్ల ఉదయం బారెడు పొద్దెక్కేవరకూ నిద్రలేవలేకపోవటం, క్రమంగా స్త్రీపురుషుల శరీరాలు తమ సహజశక్తిని కోల్పోయి వ్యాధిగ్రస్తం కావటం జరుగుతుంది. కనీసం రాత్రి పది గంటలకైనా పడుకొని, ఉదయం 6 గంటలకైనా నిద్రలేవగలిగితే ఎన్నో వ్యాధుల్ని ఏ ఔషధాలు లేకుండా నివారించుకోవచ్చు.

టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి విదేశీ దుస్తులను రసాయనాల సమ్మిళితమైన సబ్బులను వాడటం మాని స్వదేశీ బట్టలను సున్నిపిండిని వాడటం ద్వారా చర్మవ్యాధులను నివారించుకోవచ్చు. తలకు షాంపులు, సబ్బులు వాడటం మాని, ఆముదం, కొబ్బరినూనె, నువ్వులనూనె, కుంకుళ్ళు, సీకాయ ఉపయోగించుకోవటం వల్ల సమస్త శిరోవ్యాధుల్ని సమూలంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ఈ విధంగా మన నాగరికతను అనుసరించి మన సంస్కృతిని అచరించి మన శరీరాన్ని మనమే ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవచ్చు. ఇదిచేయకుండా విదేశీ విషనాగరికతను అనుసరిస్తూ ప్రతి చిన్న వ్యాధికి వైద్యులను సంప్రదిస్తూ, విషపూరితమైన విదేశీ ఔషధాలు మింగుతూ వుంటే ఆ నవనాగరికతా నాగుపాముకాటుకు గురికాకతప్పదు.

ఎడిటర్

ప్రవాహంలా కారే రక్త మొలలకు

చింత చెట్టు పూలు రెండున్నర గ్రాములు వెన్న పదిగ్రాములు కలిపి దంచి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటే ప్రవాహంలా స్రవించే రక్త మొలలు కట్టుకుంటయ్.

అన్ని రకాల మూల వ్యాధులకు

ప్రతిరోజు 50 గ్రా నువ్వులు నమిలి తిని చల్లటి నీళ్ళు తాగుతూ వుంటే మూల వ్యాధులు హరించిపోతాయి. అయితే ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో నువ్వులు తినాలి. రోజుకొక సమయం మార్చకూడదు.





త్రిఫలాల మర్మం తెలుసుకో నరుడా ?
త్రిదోషాలు సమంగుంటే- తిరుగులేదు అమరుడా !

ఈ అనంతమైన సకలచరాచర జీవరాశితో కూడిన ప్రకృతిని ఎవరు సృష్టించారో మనకు తెలియదు. నిరాకరుడు(ఆకారము లేనివాడు) నిర్గుణుడు (ఏ గుణములేనివాడు) స్త్రీ, పురుష తత్వాలు కలిసిన ఒక మహాశక్తి స్వరూపమే ఈ అనంత విశ్వాన్ని సృష్టించిందని శాస్త్రలు పేర్కొన్నయ్. ఆ శక్తినే మనం భగవంతుడిగా నమ్ముతున్నాం, ఆరాధిస్తున్నాం. ఆ శక్తి ఈ సృష్టిలో, మంచిని, చెడుని, ఆరోగ్యాన్ని, అనారోగ్యాన్ని సృష్టించి, ఏది కావాలో నిర్ణయించుకునే విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ప్రాణులకు ప్రసాదించింది. ఆ ప్రసాదాన్ని సక్రమంగా స్వీకరించి మనబ్రతుకుల్ని మనం అందంగా తీర్చి దిద్దుకోగలిగితే నిజంగా, నరుడు అమరుడవుతాడు.

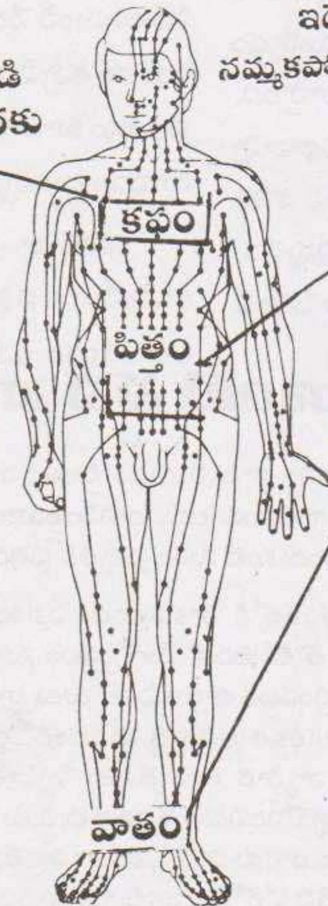
వాత, పిత్త, కఫాలు వరసతప్పటమే అనారోగ్యం-వాటిని, కరక, తాని ఉసిరికలచే, అదుపు చేయటమే ఆరోగ్యం

ఇదే అన్నిరోగాల రహస్యం

నమ్మకపోతే బ్రతుకే అమావాస్యం



బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామివారి



ఈ మూడు దోషాలు ప్రతి మనిషిలోను, జంతువులోను, చెట్లలోను, మొక్కలలోను సృష్టిలోని ప్రతి పదార్థంలోనూ వుంటయ్. ఈ మూడు శరీరంలో ఎగుడు దిగుడుగా వుంటేనే శరీరం రోగగ్రస్తం అవుతుంది. అయితే మనం తెలివిగా, ఈ మూడు దోషాలను సమంగా చేయగలిగితే వెంటనే శరీరం స్పందించి పూర్తి ఆరోగ్యవంతం అవుతుంది. ఇప్పుడు వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను సమంచేసే ఆరు రుచుల గురించి తెలుసుకుందాం. పంచమహా భూతాలతో నిర్మించబడ్డ ఈ భులోకాన్ని ప్రధానంగా అగ్నికి మూలమైన సూర్యుడు, జలానికి భూమికి మూలమైన చంద్రుడు, గాలికి, ఆకాశాభికి మూలమైన వాయువు ఎలా పరిపాలిస్తున్నయ్యో, అదే విధంగా వాయువునుండి పుట్టిన వాతం, అగ్నినుండి పుట్టిన పిత్తం, చంద్రుడి నుండి పుట్టిన శ్లేష్మం ఈ మూడు దోషాలే ప్రాణులు పుట్టడానికి, పెరగటానికి ఆరోగ్యానికి, అనారోగ్యానికి, చావుకీ, బ్రతుక్కీ అవేకారణమవుతున్నయ్. ఈ త్రిదోష సిద్ధాంతమే ఆయుర్వేదానికి మూలకందం. ఈ సిద్ధాంతపు పునాదులమీదే ఆయుర్వేదవైద్య శాస్త్రం నిర్మించబడింది.

ఏ రుచి ఎలా ఉంటుంది ?

భూమి నీరు కలయిక వల్ల తీపి పుట్టింది. భూమి అగ్ని కలయిక వల్ల పులుపు పుట్టింది. గాలి, అగ్ని కలవటం వల్ల కారం పుట్టింది. భూమి, ఆకాశం కలయికవల్ల చేదు పుట్టింది. భూమి, గాలి కలయిక వల్ల వగరు రుచి పుట్టింది. నీరు నిప్పు కలవటం వల్ల ఉప్పు రుచి పుట్టింది. ఈ విధంగా సృష్టిలో ఏ పదార్థాల్లో అయినా ఈ ఆరురుచులే వుంటయ్. వేరే ఏ రుచి ఎక్కడా వుండదు. ఈ రుచులే సమస్తప్రాణి కోటికి జీవనాధారాలు.

వాతం ఎందువల్ల ఎక్కువ అవుతుంది ?

అయితే ఈ ఆరు రుచుల్లో తెలిసో తెలియకో, జిహ్వాచాపల్యం వల్లనో, కారము, చేదు, వగరు రుచులున్న పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో వాతరోగాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతయ్. ఆ వాత వ్యాధులు తగ్గాలంటే ఆహారంలో కారము, చేదు, వగరు తగ్గించి, తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులున్న పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తినాలి.

పైత్యం ఎందుకు ఎక్కువ అవుతుంది ?

కారము, ఉప్పు, పులుపు ఎక్కువగా తింటూ వుండే వారికి, పైత్యరోగాలు పుడతయ్. ఆ పైత్య రోగాలు తగ్గాలంటే ఆహారంలో కారము, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించి, తీపి, చేదు వగరు, రుచులున్న పదార్ధాలు వాడాలి.

శ్లేష్మ రోగాలు ఎందుకు పెరుగుతయ్ ?

తీపి, పులుపు, ఉప్పు ఎక్కువగా వాడేవారికి శ్లేష్మ వ్యాధులు పుడతయ్. ఆ వ్యాధులు తగ్గాలంటే, ఆహారంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, తగ్గించి, కారము, చేదు, వగరు రుచులుగల పదార్థాలు వాడాలి.

అయితే ఆరురుచులు ఒకే పదార్థంలో వుండవు. సామాన్యంగా ఎక్కువ పదార్థాలు, ఒక రుచో, రెండురుచులో కలిగివుంటయ్. కాని కొన్ని పదార్థాల్లో ఐదు రుచులుంటయ్. ఆ పదార్థాలే కరక్కాయ, ఉసిరికకాయ, తానికాయ, కలిసిన త్రిఫలాలు. ఈ మూడింటిలో ఒక్క ఉప్పు రుచి తప్ప మిగిలిన ఐదు రుచులు వుంటయ్. అందువల్ల త్రిఫల చూర్ణంలో సైంధవలవణం కలిపి, క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ తీసుకుంటూ వుంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు, పెరగకుండ, తరగకుండ ఎల్లప్పుడూ సమంగా వుండి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తయ్.

కరక్కాయ - కన్న తల్లి

కరక్కాయ గుణాలు

కరక్కాయను కన్నతల్లితో పోలుస్తారు. ఎందుకంటే కన్నతల్లి ఎలా అన్ని విధాలుగా కాపాడుతుందో, అదే విధంగా కరక్కాయ, అన్ని జబ్బులను రాకుండ చేయటానికి, వస్తే పోగొట్టటానికి ఉపయోగపడుతుంది. కరక్కాయల్లో అనేక జాతులున్నా ''విజయ'' అనే కరక్కాయ సకల రోగాలలోను ఉపయోగించ దగినది. ఈ కరక్కాయ గుండ్రంగా, దళసరిగల బెరడుతో వుంటుంది. ఇందులో ఒక్క ఉప్పు రుచి తప్ప మిగిలిన ఐదు రుచులు వున్నయ్. పంచ మహాభూతాల సుగుణాలు, శక్తులు ఈ కరక్కాయలో పుష్కలంగా వున్నయ్. దీనికి వేడి చేసే గుణముంది. ఇది బాగా సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. కళ్ళకు, ఉదరానికి, వెంట్రుకలకు, బుద్ధికి అద్భుతమైన శక్తినిచ్చే అనేక పోషక విలువల నిలువలు కరక్కాయలో వున్నయ్. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే శరీరంలోని అన్ని రోగాలకు మూలమైన త్రిదోషాలను ఈ కరక్కాయ నిర్మూలిస్తుంది.

రక్తంకారే- మొలలకు

కరక్కాయలు పగులగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి, ఆ పెచ్చుల్ని దోరగా వేయించి మెత్తటి పొడిగా తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి. దాంతో సమాన భాగంగా బెల్లం కలిపి దంచి నిలువ

చేసుకోవాలి. ఈ ఔషధాన్ని ప్రతిరోజూ భోజనానికి ముందుగా 5గ్రా. మోతాదుగా మజ్జిగతో సేవిస్తూ వుంటే రక్త మొలలు హరించిపోతయ్.

సమస్త ఉదరరోగాలకు

ఆరు రుతువులపాటు కరక్కాయ చూర్ణాన్ని తగిన అనుపానాలతో సేవిస్తూవుంటే సమస్త ఉదర వ్యాధులతో పాటు, అన్ని రకాల వ్యాధులు అంతరించిపోతయ్.(దీని వివరాలు పోయిన జులై 1997 ఆయుర్వేద సంచికలో వివరంగా వున్నయ్).

వాంతులకు

దోరగా వేయించిన కరక చూర్ణంతో తేనె కలిపి అరచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

మూత్ర సంచిలో రాళ్ళకు

ప్రతిరోజూ 2 పూటలా 1 కప్పు పాలల్లో అర టీ స్పూన్, వేయించిన కరక చూర్ణం కలిపి తాగుతూ వుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

బలానికి

కరక్కాయను నేతిలో దోరగా వేయించి తింటూవుంటే శరీరానికి అమితమైన బలం కలుగుతుంది.

సమస్తకంటి వ్యాధులకు

కరక్కాయ చూర్ణాన్ని, ఆవు నెయ్యిలో వుడికించి కన్నులపై వేసి కట్టాలి. అదే ఔషధాన్ని రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా లోపలకు తీసుకోవాలి. ఇలాచేస్తే అన్ని రకాల నేత్రరోగాలు హరించిపోతయ్.

మద్యం తాగిన మత్తుకు

కరక కషాయంలో పాలుకలిపి తాగితే వెంటనే ఎంత మద్యం తాగి మత్తు అయినా క్షణాల మీద తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బు రోగానికి

కరక్కాయ చూర్ణం, బెల్లం సమంగా కలిపి దంచి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ వుంటే శరీరమంతా నీరుపట్టి వచ్చిన ఉబ్బురోగాలు హరించిపోతయ్.

రక్తవాంతులకు

కరక్కాయలను విత్తనాలు తీసివేసి అడ్డసరం ఆకురసంలో ఒక రాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండబెట్టాలి. ఇలా 7 రాత్రులు నానబెట్టి, 7 పగళ్ళు ఎండబెట్టిన తరువాత, ఆ ముక్కలను నీడలో ఎండే వరకు ఆరబెట్టి, పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. ఈ పొడితో సమానంగా దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణాన్ని కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎంత అసాధ్యమైన రక్తవాంతులైనా క్షణంలో కట్టుకుంటయ్.

మల బద్ధకం గల మూల శంకలకు

రాత్రిపూట గోవుమూత్రంలో కరకచూర్ణాన్ని నానబెట్టి, ఉదయమే తీసి దానికి సమంగా బెల్లం కలిపి నూరి, తింటూ వుంటే మలబద్ధకం, దానితో కూడిన మూల శంకలు హరించిపోతయ్.

తానికాయ - పవిత్ర గంగానదీపాయ

తానికాయ గుణాలు

ఇందులో ఉప్పు రుచి తప్ప మిగిలిన తీపి, పులుపు, కారము, చేదు, వగరు రుచులున్నయ్. దీనికీ వేడిచేసే స్వభావం వుంది. ఇది శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాలను సమం చేయగల త్రిఫలాలలో ఒకటి ఇది, గొంతు పోవటం, గొంతు బొంగురు, దగ్గులు, నేత్ర రోగాలు, దప్పిక, వాంతి, పోగొడుతుంది. తెల్ల వెంట్రుకలను నల్లబరుస్తుంది. తలవెంట్రుకలు బాగా ఒత్తుగా దట్టంగా దిట్టంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది. కడుపులోని క్రిములను చంపుతుంది.

శరీరంలోని విషాలకు

వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల, నీటి కాలుష్యం వల్ల శరీరమంత, విషం, కాలుష్యం నిండిపోతయ్. ఆ విష కాలుష్యం పోవాలంటే, ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తానికాయ బెరడుతో చేసిన చూర్ణాన్ని రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా తేనెతో కలిపివాడాలి.

ఉబ్బురోగాలకు-వాపులకు

తానికాయ గింజలలోని పప్పు మంచినీళ్ళతో కలిపి గంధంలాగా నూరి, వాపు వున్నచోట లేపనం చేస్తే ఉబ్బులు, వాపులు హరించిపోతయ్.

అంగం మీదలేచే సవాయి సలాయి కురుపులకు

తానికాయ గింజల పప్పులను నీళ్ళతో నూరి అంగంమీద లేపనంచేస్తే సవాయి పొక్కులు తగ్గిపోతయ్.

ఉధృతమైన దమ్ముకు

12 గ్రా. తానికాయ బెరడు చూర్ణాన్ని తెనెతో కలిపి నాకితే ఎంత శృతి మించిన శ్వాస సమస్యలైనా తక్షణమే హరించిపోతయ్.

గుండె వాతానికి

తానికాయచూర్ణాన్ని అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని సమభాగాలుగా కలిపి, కొంచెం బెల్లంచేర్చి అరగ్లాస్‌వేడినీళ్లలో ఒక టీ స్పూన్ ప్రమాణంగా కలిపి తాగుతూ వుంటే హృదయగతమైన వాతం హరించిపోతుంది.

అతిసారానికి

తానికాయ పెచ్చులకు బాండీలో వేసి మాడ్చి, చూర్ణంచేసి, ఆ చూర్ణంలో కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీళ్లు అనుపానంతో ఇస్తూవుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

దగ్గులు-జలుబు

తానికాయ చూర్ణంలో తేనె కలిపి రెండుపూటలా 5 గ్రా మోతాదుగా వాడుతూ వుంటే, దగ్గు, జలుబు, పడిశం తగ్గిపోతయ్.

కంట్లో పువ్వులకు పొరలకు

తానికాయ గింజల నుండి నూనె తీసి అందులో సమంగా తేనె కలిపి రోజూ కళ్ళకు కాటుక లాగా పెడుతూ, అదే మిశ్రమాన్ని పావుస్పూన్ మోతాదుగా లోపలికి వాడుతూ వుంటే కంట్లో పూలు, పొరలు కరగిపోతయ్.

మూత్ర సంచిలోని రాళ్ళకు

తానికాయ గింజల్లోని పప్పును కల్లుతో నూరి తాగుతూ వుంటే రాళ్ల కరిగి పోతయ్. మూత్ర రోగాలు కూడా హరించిపోతయ్

భూమిపై వెలసిన ఉసిరిక

ఊపిరిపోసే శశిరేఖ - అమృతాన్ని పంచే చంద్రలేఖ

ఉసిరిక గుణాలు

ఉసిరిక మానవుల పాలిట ప్రకృతి ప్రసాదించిన కల్పవృక్షం. ఎందుకంటె దీని గాలి తగిలినా ఈ చెట్టు కింద కూర్చొని భోజనం చేసినా శరీరంలోని సర్వ కలుషితాలు హరించిపోతయ్. చైత్ర మాసంలో పండే ఉసిరిక కాయలు శ్రేష్టమైనవని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఇందులోకూడా ఉప్పు తప్ప మిగిలిన ఐదు రుచులు వుంటయ్ అందువల్ల ఈ ఉసిరిక, వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటిని పోగొడుతుంది. దీనికి చలువచేసే గుణం వుంది. దీనిలోని విశేషమేమంటే ఇది మేహరోగాలను కూడా పోగొడుతుంది. ఇలా సర్వ విధాలా ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి దీనికి అమృతఫలం అనే పేరుకూడా వుంది.

ఉసిరికతో చ్యవనప్రాశ

వృద్ధుడైన క్షయ రోగ పీడితుడైన, చ్యవనమహర్షిని నవయౌవనుడిగా తయారుచేయటం, కోసం, దేవవైద్యులైన అశ్వనీ దేవతలు, ఉసిరికకాయల్నే ప్రధానంగా తీసుకొని తయారు చేశారు. అది వాడిన చ్యవనుడు అచిరకాలంలోనే యౌవనుడిగా మారి భార్యతో సుఖించాడు. క్షయ, ఉబ్బసం, దగ్గు మొదలైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను నిర్మూలించటంలో ఉసిరికనుమించిన ఉత్తమ ఔషధం మరొకటి లేదు.

ఉసిరికతో తైలాలు

ఉసిరిక రసంతో, అమృతామలకతైలం, భృంగామలకతైలం తయారు చేస్తారు. దీనిని తలవర్ధనకు ఉపయోగిస్తే తలలోని దుష్టవేడిమి హరించిమెదడుకు చలువచేస్తుంది. వెంట్రుకలను పూడకుండ, తెల్ల బడకుండ, కాపాడుతుంది. శిరస్సులోని అన్ని రోగాలను హరించి వేస్తుంది. ప్రసన్నతను, ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది.

విషజ్వరాలకు

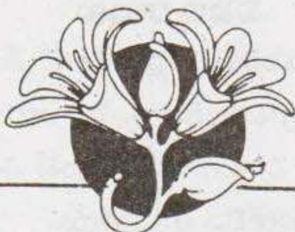
ఉసిరిక పండ్ల రసంలో నేయి కలిపి పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు, పూటల ఇస్తూ వుంటే ఎంత విషమజ్వరాలైన తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బస శాంతికి వేడినీటి వైద్యం

ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో భరించగలిగినంత వేడినీటిని పోసి, ఉబ్బసం రోగి తన పాదాలను ఆ నీటిలో వుంచితే వెంటనే ఉబ్బసం శాంతిస్తుంది. ఇలా రోజూ రెండు పూటలా అనుసరిస్తూ తగిన ఆహారనియమాలు పాటిస్తే ఏ ఓషధమూ వాడకుండానే ఉబ్బసం సమూలంగా హరించిపోతుంది.

క్షయవ్యాధికి

ఆవుపాలు **400**గ్రా నువ్వుల నూనె **100**గ్రా. అతిమధురం **10**గ్రా ఈ మూడు కలిపి పొయ్యి మీద సన్నసెగతో నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు వండాలి. అంటే ఆవుపాలు, అతిమధురం నూనెలో కలిసిపోవాలి. తరువాత పాత్రను దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని భద్రపరచుకోవాలి. ఈ నూనెను పూటకు **20**గ్రాముల నుంచి **30**గ్రాముల వరకు, రోగి బలాన్ని బట్టి, రోగ స్థాయిని బట్టి రెండుపూటలా ఇవ్వాలి. దీంతోపాటు రెండుపూటలా ఇదే నూనెను రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో నాలుగుచుక్కలు వేస్తూ వుండాలి. ఈ విధంగా **40**రోజులు చేస్తే క్షయవ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.



సన్నగా వుండే పిల్లలు, పెద్దలు, లావుకావాలంటే

అశ్వగంధ దుంపలు తెచ్చి ఆవుపాలలోవేసి ఉడకబెట్టి పాలు ఇగిరి పోయిన తరువాత ఆ దుంపలను ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు ఉడకబెట్టి, పదిసార్లు ఎండబెట్టిన తరువాత, మెత్తటిపొడిగా చేసి, రోజూ పూటకు 5 గ్రా. పొడిని అరకప్పుపాలల్లో కలిపి తాగుతూ వుంటే, సన్నగా చిక్కిపోయిన వారికి మంచిబలం కలుగుతుంది.

ఆనెకాయలకు

సున్నం, చవుడుమట్టి ఈ రెండూ సమానంగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగానూరి, ఆనెకాయల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే ఆనెలు తగ్గిపోతయ్.

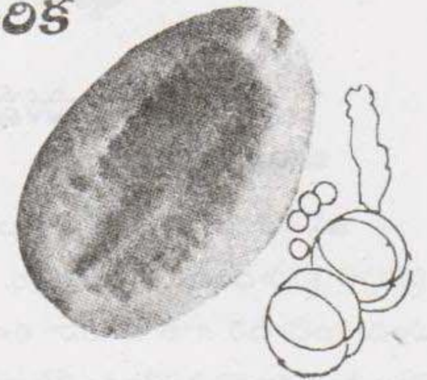
పైత్యపు దద్దుర్లకు

చింతపండును నీళ్ళలో కలిపి బాగా పిసికి గుజ్జును పిండి తీసివేసి, ఆరసాన్ని వంటికి పట్టిస్తూ వుంటే పైత్యదద్దుర్లు హరించిపోతయ్.

త్రిఫలాలు-ఆరోగ్యాన్నిపండించే భూమాత
పొలాలు-ఆయువును పెంచే విధాత
చేతి కలాలు - దేవుడనే రైతు పట్టిన హలాలు...

బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామి

కరక తాడి(ని) ఉసిరిక



అన్ని చర్మ వ్యాధులకు

కరక, తాడి ఉసిరిక, మంజిష్ఠ, కటుక రోహిణి, దేవదారు చెక్క, పసుపు, తిప్పతీగ, వేపబెరడు, ఈ పదార్థాలన్నీ సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణంచేసి దాచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో 1 టీ స్పూన్ పొడర్ వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట ఆ గ్లాస్ నీళ్ళను సన్న సెగమీద అరగ్లాస్ మిగిలేలా మరగించాలి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి, ఉదయం పావుగ్లాస్, రాత్రి పావుగ్లాస్ కషాయం తాగుతూ వుండాలి. ఈ విధంగా ఆరునెలలపాటు చేస్తే, 18 రకాల కుష్ఠవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

చింతపండు, ఆవ గుమ్మడి, గోంగూర, వంకాయ, ఎక్కువకారం, ఎక్కువ పులుపు ఆహారంలో వుండకూడదు. పెరుగు మాని మజ్జిగ వాడుకోవాలి. మాంసాహారం, చేపలు, ముట్టుకోగూడదు.

తల వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరగాలంటే

కరక, తాడి, ఉసిరిక, మామిడి పూలు, మద్దిచెట్టు బెరడు చూర్ణం

ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా దంచి, ఆ తూకానికి రెట్టింపు నువ్వుల నూనెలో వేసి కాచి వడపోసుకొని, చల్లారిన తరువాత, ప్రతి రోజూ తలకు పట్టిస్తూ వుంటే తల వెంట్రుకలు, దట్టంగా పొడవుగా పెరుగుతయ్.

అన్ని రకాల శిరోవ్యాధులకు

కరక్కాయ చూర్ణం 10 గ్రా., తాడికాయ చూర్ణం 10 గ్రా., ఉసిరిక చూర్ణం 10గ్రా., పటికబెల్లం చూర్ణం 30గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి దంచి భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ 2 పూటలా పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే తలలో పుట్టే వంద వ్యాధులైనా శీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

మూర్ఛ - అపస్మారం

కరక, తాడి, ఉసిరకలు కలిసిన త్రిఫల చూర్ణం అరటీస్పూన్ మోతాదుగ ఒక టీస్పూన్ తేనె కలుపుకొని రోజూ సాయంత్ర సమయాల్లో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మూర్ఛవ్యాధులు మాయమైపోతయ్.

కామెర్లు-ఉబ్బసం

ఉదయం పూట ఒక ఔన్స్ త్రిఫల కషాయంలో 1 టీ స్పూన్ అల్లం రసం, రెండున్నర గ్రాముల బెల్లం కలిపి సేవించాలి. రాత్రి పూట త్రిఫల చూర్ణం, అతిమధురం సమంగా కలిపిన చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రెండువారాలపాటు ఈ ఔషధాన్ని సేవిస్తే మూర్ఛలు, దగ్గులు, కామెర్లు, ఉబ్బసం వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

ఎలాంటి కడుపునొప్పులకైనా

త్రిఫలచూర్ణం, అతి మధుర చూర్ణం, ఇప్పచెక్క చూర్ణం, సమంగా కలుపుకొని, పూటకు అరటీస్పూన్ మోతాదుగా రెండుపూటలా నెయ్యిలో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే, కడుపులో వచ్చే అన్ని రకాల శూలలు అదృశ్యమైపోతయ్.

అన్ని రకాల విరేచనాలకు

త్రిఫలాలు, కాచు సమ భాగాలుగా దంచి చూర్ణంచేసుకొని, పూటకు 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా మజ్జిగతోగానీ, తేనెతోగానీ రెండూ పూటలా సేవిస్తూ వుంటే రక్త, జిగట, అజీర్ణ, నీళ్ళ విరేచనాలన్నీ కట్టు కుంటయ్.

అతిమూత్రవ్యాధికి

త్రిఫలచూర్ణం అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా పావుగ్లాస్ మంచినీళ్ళలో కలిపి రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు తాగుతూ వుంటే మూత్రంలో చక్కెర తగ్గిపోయి, అతిమూత్రం అరికట్ట బడుతుంది.

ఉబ్బు వ్యాధులకు

50గ్రా. త్రిఫల కషాయంలో రెండుగ్రాముల గోమూత్ర శిలాజిత్ భస్మం కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే ఎంత అసాధ్యమైన ఉబ్బురోగమైన హరించి పోతుంది.

కామెర్లకు

పదిగ్రాముల త్రిఫల రసంలో కొంచెం తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఇస్తూవుంటే కామెర్ల వ్యాధి కనిపించకుండా పోతుంది.

సంతోషం- సంభోగసౌఖ్యం

త్రిఫలాలు, అడ్డసరం ఆకు, పిల్లి తీగలు, అతిమధురం, పటికబెల్లం, తిప్పసత్తు సమానభాగాలుగా చూర్ణము చేసుకొని, వస్త్ర ఘాలితం చేసి, ఆ చూర్ణంలో ఆవునెయ్యి కలిపి ముద్దగా దంచాలి. రోజూ పూటకు ఉసిరిక కాయంత ముద్ద 2 పూటలా తింటూ వుంటే, క్రమంగా శరీరంలోని సకలవ్యాధులు హరించి, దేహపుష్టి మనస్సంతోషము, దీర్ఘాయువు, వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. సంభోగ పటుత్వం పెరుగుతుంది.

పైత్య రోగాలకు

ప్రతిరోజూ 2 పూటలా అర టీస్పూన్ త్రిఫల చూర్ణంలో ఒక టీస్పూన్ తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే సకల పైత్య రోగాలు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

లింగవృద్ధికి

త్రిఫలాలు, రావిచెట్టుపాలు, పిప్పళ్ళు సమభాగాలుగా కలిపి మంచినీళ్ళతో నూరి, రోజూ లింగానికి ముందు భాగం వదలి వెనుకభాగం అంతా లేపనం చేస్తూవుంటే లింగం పెద్దదవుతుంది.

యోని దుర్వాసనకు

యోని దురదకు

త్రిఫల కషాయంతో ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా స్త్రీలు తమ యోనిని కడుగుతూ, భోజనంలో తీపి పదార్థాలను కొంచెం ఎక్కువగా తింటూ వుంటే యోని దుర్గంధం దురదలు హరించిపోయి భర్తకు ఇష్టులవుతారు.

అన్ని రకాల దగ్గులకు

కరక, తాడి, ఉసిరికలు కలిపిన త్రిఫల చూర్ణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు కలిపిన త్రికటుకచూర్ణం కలిపి, రోజూ పూటకు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా రెండు పూటలా తేనె అనుపానంగా సేవిస్తూ వుంటే పొడిదగ్గు, నసదగ్గు, కళ్ళెదగ్గు కళ్ళెంలో రక్తం పడే దగ్గు ఇలా అన్ని రకాల దగ్గులు అంతమైపోతయ్. అయితే పై ఆరు వస్తువుల్ని కలిపే ముందు విడివిడిగా దోరగా వేయించు కొని చూర్ణం చేసుకోవాలి.



కంటి మసకలకు

త్రిఫల చూర్ణం 30గ్రా. మూడు లీటర్ల మంచినీళ్ళతో కలిపి 1 లీటర్ నీరు మిగిలే వరకు సన్నసెగ మీద మరిగించి వడపోసి, ఆ లీటర్ కషాయంలో అర్ధలీటరు పాలు, పావుకేజీ నెయ్యి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి, నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగించాలి. ఈ నెయ్యిని ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఉసిరికకాయంత మోతాదుగా తింటూవుంటే కంటి మసకలు తగ్గిపోయి దృష్టి పెరుగు తుంది.

సిగరెట్లవల్ల వచ్చే నోటి కంపు–వికారములకు

త్రిఫలాలు, సన్నజాజి ఆకులు సమంగా కలిపి మంచినీళ్లలో వేసి సగానికి మరగించి కషాయం కాచి, ఆ కషాయంతో రోజుకు రెండుమూడు సార్లు పుక్కిలిస్తూ వుంటే పొగ తాగుట వలన కలిగిన నోటి దుర్వాసన, వికారం తొలగిపోతయ్.

నేరేడు గురించి తెలుసుకోండి దాని ఔషధ మహిమలతో– ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి

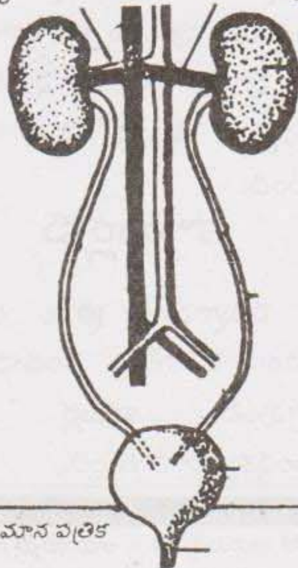
డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)

మనదేశంలో, మనరాష్ట్రంలో నేరేడు చెట్లు విస్తృతంగా పెరుగుతయ్. వాటి ఉపయోగాలు, ఔషధ విలువలు మనకు తెలియక, మన కళ్ళముందే వున్న అపారమైన ఔషధాల నిధిలాంటి నేరేడు చెట్లను ఉపయోగించుకోకుండ, ప్రతి చిన్న వ్యాధికి ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ డబ్బును, ఆరోగ్యాన్ని జీవన సౌఖ్యాన్ని చేజేతులారా మనమే దూరం చేసుకొంటున్నాం.

సంస్కృతంలో నేరేడు చెట్టుని ''జంబూవృక్షం'' అంటారు. ఒకప్పుడు మనదేశం నిండా జంబూ వృక్షాలు విపరీతంగా వుండటం వల్ల భారతదేశాన్ని జంబూద్వీపం అని పిలిచేవారు. ''జంబూద్వీపే భరతఖండే'' అని మంత్రాలు చదవటం మీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. ఈ పదాల్లో వున్న అంతరార్థం తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్య పోతారు. నేరేడు చెట్టు ఎక్కడవుంటే అక్కడ నీరు సమృద్ధిగా వుంటుంది. వర్షాకాలంలో ఈ చెట్లు నీటిని నిలువచేసుకొని, ఒక్కొక్క చెట్టు ఒక్కొక్క జలాశయంలా వుంటయ్. అంటే భారతదేశమంతా నేరేడుచెట్లు వుండటం వల్ల దేశమంతా సర్వసమృద్ధమైన నీటితో సారవంతమైన నేలలతో సస్యశ్యామలంగా వుండేదని అర్థం వచ్చేలా ''జంబూద్వీపే భరతఖండే'' అని చదివేవారు. అలాంటి నేరేడు చెట్లలో ఎన్ని గొప్ప ఔషధ గుణాలున్నయ్యో పరిశీలిద్దాం. వాటిని నిత్యజీవితంలో అమలులో పెట్టుకొని ఆనందంగా జీవిద్దాం.

నేరేడు గుణాలు

ఇందులో పులుపు, తీపి, వగరు రుచులు వుంటయ్. ఇది చలువ చేస్తుంది. కఫాన్ని వాతాన్ని జయిస్తుంది. కొద్దిగా మలబద్ధకం చేసే గుణం దేనికుంది. కంఠదోషాల్ని . హరించి, వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది.



అతిమూత్ర మధుమేహరోగానికి

వేయించిన నేరేడు గింజల చూర్ణంతో కషాయం పెట్టి, అందులో కొద్దిగా పాలు, తాటి కలకండ చేర్చి, రోజూ రెండు పూటలా కాఫీలాగా తాగూతూ వుంటే అతి మూత్ర మధుమేహవ్యాధి అరికట్టబడుతుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్టకు

నేరేడు మానుబెరడుతో కషాయం కాచుకొని రోజూ 2 పూటలా ఔన్స్ కషాయం మోతాదుగా కొద్దిగా పంచదార చేర్చి తాగుతూ వుంటే స్త్రీలకు వచ్చే దుర్గంధ పూరితమైన తెల్లకుసుమవ్యాధి హరించిపోతుంది.

రక్త క్షీణతకు

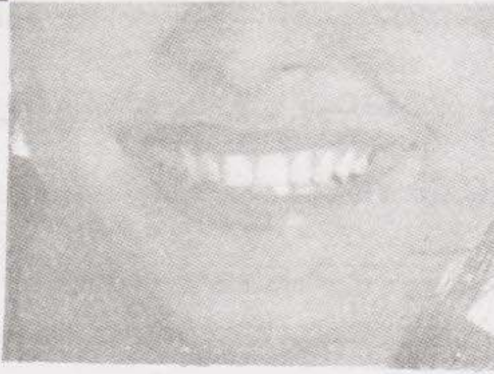
నేరేడు పండ్లనుండి విత్తనాలు వేరు చేసి, మిగిలిన గుజ్జును రసంగా తీసి, ఆ రసాన్ని పంచదార పాకంలో పోసి సిరప్‌లాగా తయారు చేసుకోవాలి. అది రోజూ 2 పూటలా 10కి.గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే రక్తక్షీణత తగ్గి, కొత్తరక్తం పుడుతుంది. కంఠవ్యాధులు, పొడి దగ్గులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

జ్వరాలు-విరేచనాలు

నేరేడు మాను బెరడుతో కషాయము కాచి, పిల్లలకు అర ఔన్స్ మోతాదుగా, పెద్దలకు ఔన్స్ మోతాదుగా తాగిస్తూవుంటే జిగట, రక్త, నీళ్ళ విరేచనాలు, అతి సారము, జ్వరము, హరించిపోతయ్. రోజూ రెండు పూటల కషాయం తాగాలి. ఈ కషాయంలో నేరేడుబెరడులో నాలుగో వంతు దాల్చినచెక్కపొడి, ఏలకులపొడి కలిపి వాడితే చాలామంచిది.

గొంతులో పుండుకు

నేరేడు బెరడుతో కాచిన కషాయం రోజుకు రెండు మూడు సార్లు పుక్కిలిస్తూ వుంటే గొంతు పుండు నిమ్మళిస్తుంది.



చిగుళ్ళ బాధలకు

నేరేడు ఆకుల్ని మంచినీళ్ళతో దంచి రసం తీసి వడపోసి, ఆ రసంతో పుక్కిలించి వూస్తూవుంటే చిగుళ్ళవెంట రక్తంకారటం చిగుళ్ళు వాయటం మొదలైన బాధలు తగ్గిపోయి, చిగుళ్ళు గట్టిపడతయ్.

మూత్రాశయంలో రాళ్ళకు

నేరేడు పండ్లు వచ్చే సీజన్‌లో రోజుకు 5-10 పండ్లు తింటూ వుంటే మూత్రాశయంలో రాళ్ళు పుట్టకుండ వుంటయ్. పుట్టివుంటే కరిగిపోతయ్. ఈ పండ్లు తినటం వల్ల మనకు తెలియకుండ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంట్రుకలు కరిగిపోతయ్.

పుండ్లు - వ్రణాలు

నేరేడు బెరడుతో కాచిన కషాయంతో భయంకరమైన, బాధా కరమైన వ్రణాలను, పుండ్లను, గాయాలను కడుగుతూ వుంటే వ్రణాలు తొందరగా మానిపోతయ్.

చంకల్లో - దుర్గంధం

నేరేడు బెరడు, నేరేడాకులు రెండూ సమభాగాలుగా మంచినీళ్ళతో దంచి కషాయం కాచి, వడపోసి, ఆ కషాయంతో చంకలను మర్దనా చేస్తూ వుంటే చంకల్లో వచ్చే దుర్వాసన పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

కదిలే దంతాలకు

నిత్యం నేరేడు పుల్లతో మొఖం కడుక్కొంటున్నా లేక నేరేడు చెక్క కషాయంతో పుక్కిలిస్తున్నా కదిలే దంతాలు గట్టిపడతయ్.

షుగర్ వ్యాధికి

నేరేడు చెక్క కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ పూటకు ఔన్స్ మోతాదుగా 2 పూటలా తాగుతుంటే, క్రమంగా మధుమేహం వ్యాధి కనుమరుగై పోతుంది.

కడుపునొప్పికి

నేరేడు బెరడును మంచినీళ్ళతో దంచి రసం తీసి వడపోసి, రెండు టీ స్పూన్‌ల రసంలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి రెండు పూటలా తాగితే వెంటనే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

క్రిమి కీటకాలకు

ఇండ్లలో నేరేడు ఆకులతో తోరణాలు కడుతూవుంటే ఆ ఇంటిలోకి ఎలాంటి క్రిమికీటకాలు దరిచేరవు. ఇంటి సభ్యులందరికీ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

భయంకరమైన వాంతులకు

లేత నేరేడాకులు, లేత మామిడి ఆకులు కలిపి దంచి కషాయంకాచి వడపోసి, అందులో కొద్దిగా పేలాల చూర్ణం, తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే ఎంత భయంకరమైన వాంతులైనా కట్టుకుంటయ్.

తేలుకాటుకు

నేరేడు ఆకులను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి తేలు కుట్టిన చోట ఆ ముద్దను వేసి కడితే, వెంటనే విషం దిగిపోతుంది.

తులసి చెట్టు మహాత్మ్యాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని తెలుసుకోండి
ఇంటింటా తులసి పెంచండి - సర్వ సౌభాగ్యాలు పొందండి.

ఎడిటర్

శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన తులసి వల్ల లాభాలు

తులసి మొక్క నాటినా, ఆ మొక్కకు నీరు పోసినా, తాకినా, సకల పాపాలు, శాపాలు హరించి పోతాయి. రోజూ తులసి చుట్టూ మూడు సార్లు ప్రదక్షిణ చేసి, పూజించేవారు అన్ని దోషాల నుంచి విముక్తులవుతారు. ఎవరి ఇంటిలో తులసి వుంటుందో ఆ ఇంటిని ఏ భూతాలు, ప్రేతాలు, క్రిమికీటాకాలు ఆవరించలేవు. నిలకడ గల మనసుతో ఎవరు నిత్యము తులసిని స్తోత్రం చేస్తారో, వాళ్ళు దేవతలకు సకల మానవులకు ప్రీతి పాత్రులవుతారు. ఏ ఇంటిలో తులసి, ఉసిరిక చెట్లు వుండవో ఆ ఇల్లు స్మశానంతో సమానం. ఎవరు తులసిని నిత్యము పూజిస్తారో, ఎవరు ఎక్కువగా తులసి మొక్కలు నాటుతారో ఎవరు తులసి నుండి వచ్చే సుగంధ వాయువులను పీలుస్తారో, ఎవరు తులసి మాలను ధరిస్తారో, వారు నేరుగా స్వర్గలోక ప్రాప్తిని పొందగలరని, శ్రీకృష్ణుడు తులసి ఔన్నత్యాన్ని సత్యభామకు వివరించారు.

తులసి ఔషధాలు

జ్ఞాపకశక్తికి

ప్రతిదినము పరగడుపున పిల్లలకు 5 నుంచి 7 ఆకుల రసం పెద్దలకు 15 నుంచి 25 ఆకుల రసం మోతాదుగా మంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగుతు వుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. తలలోని సర్వరోగాలు హరించిపోతాయి. శరీరం దృఢపడి తేజస్సు పెరుగుతుంది. జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

నోటిలో పుండ్లకు

తులసి రసాన్ని గానీ, కషాయాన్ని గానీ రోజుకు రెండు మూడుసార్లు పుక్కిలి పట్టి నోరు శుభ్రంచేస్తూ వుంటే నోటి పూత, నోటి పుండ్లు మానిపోతాయి.

అంటువ్యాధులకు

కలరా, మశూచి, ప్లేగు, అతిసారం మొదలైన అంటువ్యాధులు ప్రబలినపుడు ఇంటిలోని సభ్యులంత తులసి రసం ఒక టీ స్పూన్, వేప ఆకుల రసం ఒక టీ స్పూన్ కలిపి తాగుతూ వుంటే ఏ అంటువ్యాధి ఆ కుటుంబానికి అంటుకోదు.



గుండె జబ్బులకు

తులసి రసం, తెల్ల మద్ది బెరడు రసం లేదా ఈ రెంటి చూర్ణాలు సమంగా కలిపి రోజూ 2 పూటలా పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే గుండె జబ్బులు హరించి పోతాయి.

మతిలేని పిల్లలకు

పుట్టుకతోనే మతిలేని పిల్లలకు రోజూ 2 పూటలా తులసి రసాన్ని తేనెలో కలిపి 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా త్రాగిస్తూ వుంటే 40 రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

కరెంటుషాక్‌కు

ఎలక్ట్రిక్ షాక్ తగిలి స్పృహ తప్పినప్పుడు ఆ వ్యక్తికి తులసి రసంతో తల, ముఖం అరికాళ్ళు అర చేతులకు మర్దన చేస్తూ వుంటే మృత్యువు నుంచి తేరుకొని లేచి కూర్చుంటాడు.

మంచి నీళ్ళ శుద్ధి

పట్టణాలలో మంచి నీటి పైపుల్లో డ్రైనేజి పైపులు కలిసి నీరు కలుషితమై అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. అందువల్ల ప్రతిరోజు రాత్రిపూట మంచి నీళ్ళు పోసిన మట్టి కుండలో కాసిని తులసి ఆకులు వేస్తూ వుంటే ఆ నీరు ఉదయానికల్లా శుద్ధి అవుతాయి. వాటిని వడకట్టుకొని హాయిగా తాగవచ్చు. నీరు ఎంతో సువాసనగా నిర్మలంగా వుండి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది.

ముఖ సౌందర్యానికి

తులసి చూర్ణాన్ని వస్త్ర ఘాలితం పట్టి అతిమెత్తని చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. రోజు ముఖానికి పౌడర్ లాగా పూసుకుంటూ వుంటే ముఖం మీద మొటిమలు, మచ్చలు, శోబి నలుపు చారలు హరించిపోయి ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

మానసిక ఒత్తిడికి

తులసి ఆకులు, సరస్వతి వేళ్ళు సమ బాగాలుగా దంచి పూటకు 1 టీస్పూన్ చూర్ణాన్ని 1 గ్లాస్ నీళ్ళలో కలిపి వడకట్టి కొద్దిగా పటిక బెల్లం (మిస్రీ) కలిపి 2 పూటలా తాగుతా వుంటే మానసిక బాధలు హరించి మానసిక స్థైర్యం చేకూరుతుంది. మతి దప్పిన వారికి మానసిక పరిణతి కలిగి మాములు మనుషులౌతారు.

జీర్ణశక్తికి

1 టీస్పూన్ తులసి రసం 1 టీస్పూన్ అల్లంరసం, అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె కలిపి భోజనానికి 15 నిమిషాల ముందు తీసుకుంటే అద్భుతమైన జీర్ణశక్తి పెంపొందుతుంది.

మూడు రోజుల కన్నా ఎక్కువ మైల అవుతుంటే

పచ్చిగా మంచి శొంఠి కొమ్ములను ముక్కలుగా దంచి అర లీటరు నీళ్ళలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేదాకా మరిగించాలి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి ఆ పావు లీటరు కషాయాన్ని రెండు పూటలా సగం సగం తాగుతూ వుంటే మైల దోషం హరించిపోతుంది.

శ్లేష్మ వ్యాధులకు

తులసి, శొంఠి, తేనె నీరుల్లి, ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క టీ స్పూన్ వంతున కలిపి రోజూ 2 పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఊపిరితిత్తుల నిండా పేరుకున్న కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, క్షయ మొదలైన సమస్తశ్లేష్మ వ్యాధులు హరించిపోతాయి.

శరీరంపై దద్దుర్లకు

నిమ్మరసంలో తులసి ఆకులు వేసి మెత్తగా మర్దించి దద్దుర్లపై లేపనం చేస్తే దద్దుర్లు హరించిపోతాయి. దురద కూడా తగ్గిపోతుంది.

మొటిమలకు - మచ్చలకు

10 తులసి ఆకులు తీసుకొని అందులో ఒక హారతి కర్పూరం బిళ్ళ కలిపి కొంచెం మంచి నీటితో మెత్తటి గంధం లాగా నూరి, రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి ఉదయమే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడుక్కొంటూ వుండాలి. ఇలాచేస్తూ వుంటే మొటిమలు, మచ్చలు పూర్తిగా మాయమైపోతాయి.

పిల్లల చెవిపోటుకు చెవులో చీముకు

చెవులలో రెండు చుక్కలు ఆవనూనె వేసి, అరికాళ్ళకు కూడా ఆవనూనెతో మర్ధనాచేస్తే పిల్లల చెవివ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

నడుము, కీళ్ళు నొప్పులకు రోజూ మర్రిపాలతో నొప్పులున్నచోట మర్ధనా చేస్తూ వుంటే అన్నిరకాల నొప్పులు మటుమాయమై పోతయ్.

పిల్లల సమస్త ఉదరవ్యాధులకు

ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో 1 టీ స్పూన్ తులసి చూర్ణము వేసి రాత్రి నుంచి ఉదయం వరకు నానబెట్టి చిన్న మంటమీద గ్లాస్ లోని నీరు అరగ్లాస్ అయ్యేవరకు మరగబెట్టాలి. చల్లారిన తరువాత దించి వడపోసి ఆ తులసి కషాయంలో తేనెగాని పటిక బెల్లం గానీ (మిస్రీ) కలిపి మూడు పూటలా ఆ అరగ్లాస్ కషాయాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తాగిస్తూ వుంటే పిల్లల కడుపు నొప్పులు కడుపు మంటలు, కడుపుబ్బరం, ఏలిక పాములు మొదలైన సమస్త ఉదర వ్యాధులు పటాపంచలైపోతాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి

తులసి దళాలు, వాయువిడంగాలు సమ బాగాలుగా కలిపి దంచి 2 పూటలా పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే క్రిమిరోగం హరించి పోతుంది.

(మరిన్ని అద్భుత విశేషాలు వచ్చే పత్రికలో)

ఆమవాతమునకు

ఆవనూనెతో రేలచెట్టు చిగురాకులను వేయించి కూరలాగా వండు కొని తింటూ వుంటే, వారం పది రోజుల్లో ఆమవాతనొప్పులు హరించిపోతయ్.

ఆవలింతలకు

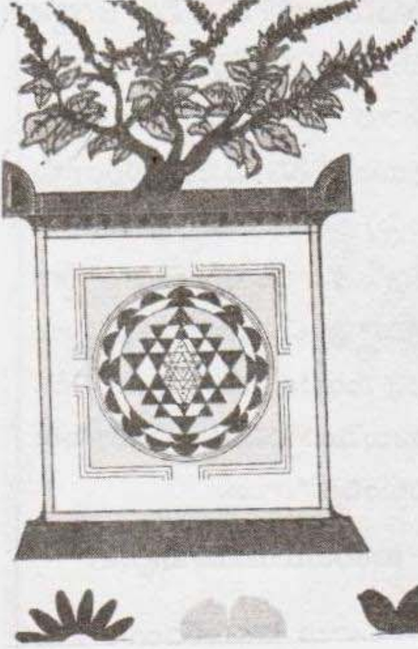
ఆవనూనెతో వంటికి మర్ధనా చేసుకొంటూ వుంటే విపరీతంగా వచ్చే ఆవలింతలు ఆగిపోతయ్.






మన భారతీయ శాస్త్రాల లోని

అతి నిఘూఢమైన తులసి రహస్యాలు





* తులసి అంటే ''తులాంశ్యతి ఇతి తులసి'' అని అర్థం. అంటే అసమానమైన శక్తి గలది, వెలకట్టటానికి వీలులేని అతి విలువైనది, తనతో సమానమైనది ఏదీలేనిది అని అర్థం. ఇది తెలుసుకోవటమే జీవిత పరమార్థం.

* తులసి అనే పదంలో 'తు' అంటే మృత్యువును 'లసతి' అంటే ధిక్కారము చేసినది అనే అర్థాలున్నయ్. అంటే మృత్యువును తప్పించగల, అణచివేయగల ప్రాణశక్తిని పెంచగల దివ్య ఓషధి తులసి అని అర్థం.

* తులసి మూలంలో సమస్త తీర్థాలు, మధ్యలో సమస్త దేవతలు, కొనలయందు సమస్త వేదాలు దాగివుంటయ్. అంతేగాక సమస్త దేవతలు నిరంతరం తులసి మొక్క వద్దే నివసిస్తుంటారు. కాబట్టి తులసిని పెంచటం, పూజించటం ఔషధంగా వాడటం మానవాళికి శ్రేయస్కరం.

* తులసీవన దర్శనం వల్ల బ్రహ్మహత్య, శిశుహత్య, పితృహత్య, మాతృహత్య మొదలైన ఘోర పాపాల ఫలంగా పుట్టిన భయంకర వ్యాధులన్నీ పటాపంచలైపోతయ్. సర్వపాపాలు, శాపాలు నిర్మూలనమై, కోటి గోవులను దానంచేసిన పుణ్యం లభిస్తుంది.

* ఎవరు తులసి ఆకుల రసంతో కలిసిన నీళ్ళతో స్నానం చేస్తూవుంటారో, వానికి సమస్త తీర్థ స్నానఫలము, సర్వయజ్ఞదీక్షఫలము లభించుటయేగాక సమస్త వ్యాధులనుండి విముక్తులై, మృత్యువును జయింపగలరు.

* '' ఓం నమోభగవతే వాసుదేవాయ'' అనే అతిపవిత్ర ద్వాదశాక్షరీ మంత్రం ప్రతి తులసి దళంలోను ఉంటుంది. అందువల్ల తులసి చెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి సాష్టాంగ దండ ప్రణామం చేసిన వానికి భూప్రదక్షిణ ఫలం దక్కుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది.

* తులసి దళ రసంలో తడిపిన బియ్యంతో భోజనం తయారుచేసుకొని భుజించువాడు, భూలోకంలో గొప్ప అదృష్టవంతుడు. అతనిని ఏ గ్రహములు, ఏ పిశాచములు, ఏ వ్యాధులు బాధించలేవు.

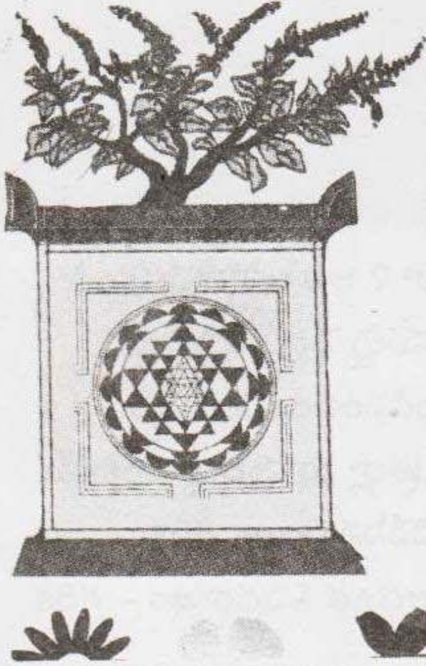
* '' ఏ వ్యక్తి తులసి దళాన్ని చేత ధరించి అబద్ధం ఆడతాడో అతడు కోటి జన్మలకైనా ఘోరనరకంనుంచి వికృతవ్యాధులనుంచి తప్పించుకోలేడు '' అని శ్రీ మహావిష్ణువు పేర్కొన్నాడు.





మన భారతీయ శాస్త్రాల లోని

అతి నిఘూఢమైన తులసి రహస్యాలు







* ఎవరు తులసి మాలను, తులసి గంథాన్ని ధరిస్తారో, వారిని అనుక్షణం 'కొడుకును తండ్రి కాపాడినట్లుగా' విష్ణువు కాపాడతాడని, పార్వతీదేవి బోధించింది.

* కార్తీకమాసంలో ప్రతిదినం ఒక తులసి దళాన్ని ఎవరు విష్ణువుకు సమర్పిస్తారో వారికి విష్ణువు సహస్రగోదాన ఫలితాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.

* దానము, నైవేద్యము, శ్రాద్ధము, తర్పణము మొదలైన ఏ పవిత్ర విధులలోనైనా తులసి దళముము తప్పనిసరిగా వుపయోగించి తీరాలి. తులసి లేని మానవ కార్యకలాపాలన్నీ వ్యర్థాలే.

* మాఘ మాసంలో ప్రతిరోజు తులసి దళాలతో అల్లిన దండను ఎవరు విష్ణువుకు అలంకరింపచేస్తారో, వారికి విష్ణువు అశ్వమేధయాగ ఫలాన్ని అందిస్తాడు.

* వైశాఖ మాసంలో ప్రతిరోజు తులసి దళాల పాన్పుపై విష్ణువును పవళింపచేసి ఎవరు పూజిస్తారో, వారికి ఆ విష్ణువే తనకు తానుగా సమర్పించుకుంటాడు.

* ఆషాఢమాసంలో ప్రతిరోజు తులసిదళాలతో నిండిన నీటితో ఎవరు విష్ణువుకు అభిషేకం చేస్తారో వారికి విష్ణువు మోక్షాన్ని అనుగ్రహిస్తాడు.

* పూజలో ఎన్నిరకాల పూలున్నా, చందనాదులున్నా తులసి దళం లేకపోతే ఆ పూజ ఫలించదు. అందువల్ల భగవంతుని ప్రీతికోసం ప్రతిరోజు తులసి దళాలను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తూవుంటే, ఆనందం, ఆరోగ్యం యశస్సు, సౌభాగ్యం కలుగుతయ్.

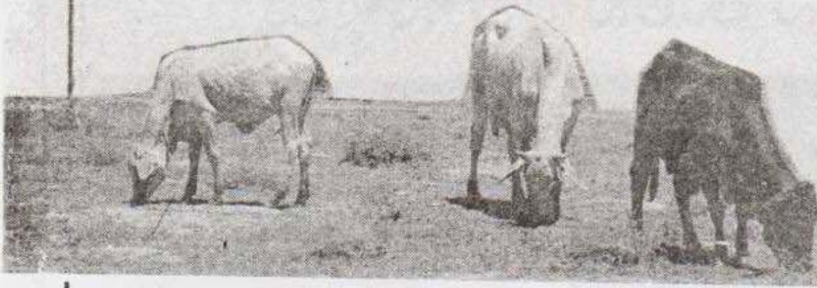
* ఏ కష్టాలు వచ్చినా, తులసి సమీపంలో కూర్చొని తులసి గాలులు పీలుస్తూ ఆలోచిస్తూ వుంటే మనసు నిర్మలమై ప్రశాంతమై, సమస్యలకు తగిన పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

* " ఏ రోజున తులసి మొక్కను దర్శనం చేసుకొని పని మొదలు పెడతామో, అదే శుభమైన దినము, శుభముహూర్తం. ఏ దినాన తులసిని చూడకుండ కేవలం తిథులు, నక్షత్రాలు చూసి పని మొదలు పెడతామో అది దుర్దినమేగానీ, సుదినం కాసేరదు అని శివుడు నారదుడితో చెప్పాడు.

రోగాలను పెరికే మెరిక - ఆరోగ్య రాగాలు పలికే హారిక - గరిక

గరిక అంటే గడ్డి

డా. కారంశెట్టి లక్ష్మి నారాయణ



గడ్డి కూడా ఓషధమేనా ? ఆరోగ్యం కావాలంటే మేం గడ్డి తినాలా ? అని అపోహపడకండి
గడ్డి తిన్న జంతువులు పాలిస్తయ్, ఆ పాలే అమృతంలా మనుషుల్ని పెంచి పోషిస్తయ్
అతిశక్తివంతమైన అ పశువులపేడ భూమిని సారవంతంచేసి పసిడిపంటలు పండిస్తుంది
నిస్సారమైన చవిటి నేలలు కూడా గరిక మొలవగానే సస్యశ్యామల క్షేత్రల్లా రూపుదిద్దుకుంటయ్.
రోగ నిరోధక శక్తిని, జీవ చైతన్యాన్ని అందించటంలో అందెవేసిన చేయి– గరిక
క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌వంటి వికృత వ్యాధులను కూడా అణిచివేయగల అద్భుత ఓషధరాజం – గరిక

గరిక జాతులు – పేర్లు

గరికను సంస్కృతంలో, గ్రంధి, శ్వేత, దూర్వ, భార్గవి అంటారు. నల్లగరికను శతవీర్య (వందరకముల శక్తి గలది) తెల్ల గరికను సహస్ర్యవీర్య (వేయివిధముల శక్తి గలది) అంటారు. ఇంకా పెద్ద గరికను గండ దూర్వా అని, చాలాదూరం పాకే గరికను మాలా దూర్వా అని, అనేక కణుపులు గల గరికను శతపర్వా అని, ఇలా ఇంకా అనేక రకాల పేర్లు చాలా వున్నయ్.

గరిక గుణాలు

దీనికి చలువచేసే గుణం వుంది. దీని కషాయం మధురంగా వుంటుంది. ఇది సేవిస్తే గొంతులో, ఊపిరితిత్తుల్లో వుండే శ్లేష్మాన్ని కరిగించి వేస్తుంది. శరీరతాపాన్ని దప్పికని, చర్మ వ్యాధుల్ని హరింపజేస్తుంది. దీనిని వేళ్ళతో సహాతీసి సమూల రసంగానీ, కషాయం గానీ లోపలికి, పైకి నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు. అప్పుడే తీసిన గరికరసంలో అద్భుతమైన రోగనిరోధక ఓషధ విలువలేగాక, పోషక పదార్థాలు గూడా పుష్కలంగా వుంటయ్. గరిక పోచల్లో అమ్లగుణం వుంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గించటంలో గొప్పగా ఉపయోగపడుతుంది.

కంటి వ్యాధులకు

అప్పుడే తీసిన గరిక రసాన్ని పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి, ఆరసంతో కంటిచుట్టూ మృదువుగా మర్దనా చేయాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే అన్న రకాల కంటి వ్యాధులు క్రమంగా హరించి పోతయ్.

వాంతికి - దప్పికకు

విపరీతమైన వాంతులు గానీ, దప్పిక గానీ, శరీర తాపం గానీ వున్నప్పుడు గరిక రసం అయితే 10గ్రా. నుంచి 20గ్రా., గరిక కషాయం అయితే 25 గ్రా. నుంచి 50 గ్రా. వయసును బట్టి, రోగ పరిస్థితిని బట్టి సేవిస్తే పై వ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతయ్.

దెబ్బలరక్తానికి

ప్రమాదవశాత్తు దెబ్బతగిలి నప్పుడు వెంటనే కొంచెం గరికను చితగొట్టిగానీ, అరచేతిలో వేసినలిపిగానీ, గాయం మీద పిండి, గరికముద్దను గాయం మీద వేసి కట్టుకడితే, రక్తస్రావం వెంటనే ఆగుతుంది. గాయం కూడా త్వరితంగా మానుతుంది.

ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతుంటే

పలుచటి గుడ్డలో వడపోసిన గరికరసాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో నాలుగుచుక్కల చొప్పున వేసుకొని లోపలికి పీలిస్తే వెంటనే రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

చర్మవ్యాధులకు

గరిక రసము 4 భాగాలు, అవనూనె 1 భాగము కలిపి తైలము మిగిలేటట్లుగా సన్న సెగమీద వండాలి. తరువాత వడపోసి ఆ తైలాన్ని చర్మ వ్యాధుల పైన లేపనం చేస్తుండాలి.

దీంతోపాటు ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా గరికరసం 10 గ్రా.మోతాదుగా సేవిస్తూ వుండాలి.

ఇలాచేస్తూ వుంటే సకల చర్మవ్యాధులు, పాము కుబుసము విడిచినట్లునా శరీరం నుంచి తొలగి పోతయ్.

ఆర్తవం లేని స్త్రీలకు

రోజుకు 5 గ్రా. గరిక వేళ్ళ ముద్దను మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే, స్త్రీలకు ఆర్తవం ఉత్పత్తి జరిగి సంతాన ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

మూత్రం బొట్లుబొట్లుగా పడుతుంటే

30 గ్రా. గరికవేళ్ళ ముద్దను 100 గ్రా. నీళ్ళలో వేసి, బాగా కలిపి, చిన్న మంట మీద 50 గ్రాములకు మరిగించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత తాగుతూ వుంటే మూత్రబంధం విడిపోతుంది. బొట్టు బొట్టుగా రావటం, చురుకు, మంట తగ్గి మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది.

పొట్టలో నీరు చేరితే

కొందరికి ఉదరంలో నీరుచేరి, కడుపంత పైకి ఉబ్బివుంటుంది. అలాంటి వారు పైన తెలిపినట్లుగా, గరిక కషాయంగానీ, లేక గరిక సమూల రసం 5 నుంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే కడుపులో చేరిననీరు, విషం పనికిరాని పదార్థాలు అన్ని బహిష్కరించబడి రోగికి సుఖం కలుగుతుంది.

మూత్రద్వారంలో పుండుకు

మూత్రద్వారంలో పుండుపడి రసిక కారుతుంటే, గరిక వేళ్ళరసం 5 నుంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా 2 పూటలా తాగాలి. కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ పుండు మాడిపోతుంది.

రక్త పిత్తరోగానికి

రక్తం నోటి నుంచి గానీ, ముక్కునుంచిగానీ, గుదమునుంచిగానీ, మర్మావయవంనుంచిగాని, వెళుతూ వుంటే వెంటనే గరిక, మర్రి చిగురు ఆకులు సమభాగాలుగా కలిపినూరి తగినంత తేనె కలిపి పూటకు 5 నుంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే, రక్తస్రావాలు ఆగిపోతయ్.

రక్త మొలలకు

గరికరసంలో పాలు కలిపి ఔన్స్ ప్రమాణంగా 2 పూటలా తాగుతూ వుంటే వెంటనే రక్తం కారటం ఆగి క్రమంగా పైల్స్ వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

క్రిమి వ్యాధులు హరించే గరిక పచ్చడి

శుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన గరిక పోచల్ని తెచ్చి మంచినీళ్ళతో కడిగి, దాంతో పచ్చి పచ్చడి తయారుచేసు కోవాలి. మనం దోసకాయ పచ్చడి, టమోటా పచ్చడి ఎలా చేస్తామో అలాగే గరిక పోచల్తో మిగిలిన పదార్థాలు కలిపి పచ్చడి నూరి తాలింపు పెట్టుకొని తింటే బ్రహ్మాండంగా వుంటుంది.

ఈ పచ్చడి వారానికి ఒకసారి తింటూవుంటే కడుపులోని క్రిములు, నులిపురుగులు, మొదలైన శరీర నాశక జీవులన్నీ హరించిపోతయ్.

గరిక పచ్చడి కథ

మన దేశాన్ని బ్రిటీష్‌వాళ్ళు పాలించేటప్పుడు ఈ కథ జరిగింది. గుంటూరు జిల్లాకు రెవెన్యూ ఇన్‌చార్జ్‌గా వున్న శర్మగారింటికి సాయంత్రం 4 గం.ల సమయంలో ఆ జిల్లా కలెక్టర్ అయిన బ్రిటిష్‌దొర వచ్చాడు. ఆయనకు అర్జంట్‌గా భోజనం ఏర్పాటుచేయమని శర్మగారు భార్యతో చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ సమయంలో కూరలు వండటానికి ఇంట్లోగానీ, పెరట్లోగానీ కూరగాయలేమి లేవు. శర్మగారి సతీమణి చేసేదేమి లేక, పెరట్లో ఏపుగా పెరిగిన గరిక కోసి దాంతో పచ్చడి నూరి వంట సిద్ధం చేసింది.

బ్రిటీష్ దొర భోజనం చేస్తూ పచ్చడి రుచి చాలాబాగుందని, మళ్ళీ మళ్ళీ అడిగి వేయించుకొని తిన్నాడు భోజనం తరువాత శర్మగారితో, మీ ఆవిడ వడ్డించిన పచ్చడేమిటో కనుక్కో మన్నాడు. ఆ వివరాలు చెప్పటానికి ఇంటి ఇల్లాలు భయపడింది. గడ్డితో పచ్చడి చేసి పెట్టామని చెబితే దొరగారు తన భర్తను శిక్షిస్తారేమోనని సందేహించింది. చివరకు దొరగారి బలవంతంమీద ''అది గరిక పచ్చడి'' అని చెప్పింది.

దొరగారు ఆశ్చర్యపోయి భారతదేశంలోని గరికలో గూడా ఇంతరుచి వుందా ? అని ఆశ్చర్యపోయి ఆ ఇల్లాలి పేరు మీద 100 ఎకరాలు బహుమానం ఇచ్చాడు. ఆ భూమి నాటి నుంచి నేటి వరకు ''గరిక మాన్యాలు'' అనే పేరుతో ప్రసిద్ధమైంది. ఇంత కథ చదివిన తరువాతైనా గరికమీద గౌరవంతో ప్రజలంతా గరికను విరివిగా ఉపయోగించుకోవాలని కోరుచున్నాము.



మన వీధుల్లో మన ఇళ్ళ ముందు వుండే
(గా)కానుగ చెట్టు ఎంత గొప్ప ఔషధమో మీకు తెలుసా?

నూటికి నూరుపాళ్ళు మనకు తెలియదు. తెలిసే అవకాశం గూడా మనకు లేదు, మనం ఎంత చదువుకున్నా, ఎన్ని డిగ్రీలు సాధించినా, మనం తినే ఆహారంలో ఏముందో, ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో, ఏ శరీర తత్వం కలవారికి ఏ ఆహారం ఆరోగ్యం ఇస్తుందో, ఏ ఆహారం అనారోగ్యం కల్పిస్తుందో, మన ఇండ్లచుట్టూ, మన వీధుల్లో, మన పల్లెల్లో పట్టణాల్లో, మన పంట పొలాల్లో, పెరిగే, కానుగ, వేప, మర్రి, రావి, చింత, తులసి, మారేడు, వంటి చెట్లు వాటి ఆకులు, కాయలు, పూలు, బెరడు, వేళ్ళు ఎంత గొప్ప ఔషధాలుగా మనకు ఉపకరిస్తాయో మనకు తెలీదు. ఎందుకంటే వాటి గురించిన కనీస ప్రాథమిక విజ్ఞానం కూడా అందించే విద్య మనకు అమలులో లేదు. మనకు తెలిసింది, మనం చేయగలిగిందల్లా, ఏచిన్న దగ్గువచ్చినా, జలుబు చేసినా, జ్వరం వచ్చినా డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగెత్తటం, వాళ్ళిచ్చే, బిళ్ళలు, గొట్టాలు, సూదులు శరీరం లోకి ఎక్కించుకోడం, అవిష రసాయనాల ప్రభావానికి శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోవటం, క్రమ క్రమంగా చిన్న వ్యాధుల్ని పెద్ద వ్యాధులుగా మార్చుకొని శాశ్వత దీర్ఘ రోగులుగా మారటం, ఇదే మనకు తెలిసిన, నేడు జరుగుతున్న నగ్న సత్యం ఇప్పటికైన మనమంతా ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా వుండటం కోసం ప్రకృతి ప్రసాదించిన అపురూప వృక్షాల గురించి ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని, జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవాలని కోరుతున్నాం.

కానుగ గురించి

కొన్ని ప్రాంతాల్లో కానుగ, గానుగ అని పిలుస్తారు. ఇది ఆంధ్ర దేశమంతా పెరుగుతూ అందరికి చిరపరిచితమైన చెట్టు. ఇది పెద్ద వృక్ష జాతిలోనిది. ఆకులు గుండ్రంగా వుంటాయి. ఒక్కో తొడిమకు ఐదారు ఆకులుంటాయి. పూలు, నలుపు తెలుపు కలగలిపిన రంగులో వుంటాయి.

కానుగ–గుణాలు

కారము, చేదు, కలగలసిన రుచిలో వుంటుంది. దీనికి వేడి చేసే స్వభావం వుంది. దీన్ని ఔషధంగా వాడితే, కఫ దోషాలను పైత్య దోషాలను నివారిస్తుంది. రక్తంలో చేరిన చెడును తొలగించి రక్త శుద్ధి చేస్తుంది. క్రిములతో గూడిన వ్రణాలను హరిస్తుంది. ప్లీహ వృద్ధిని, యోని రోగాలను, సర్వ విషాలను, నేత్ర రోగాలను పోగొడుతుంది. ముఖ్యంగా సమస్త చర్మరోగాలను, కుష్ఠులను సమర్థ వంతంగా అరికడుతుంది.

కానుగ చెట్టు కానుకలు

చర్మ రోగాలకు – వ్రణాలకు

కానుగ కాయలలోని పప్పును మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, చర్మ వ్యాధుల మీద, పురుగులు పట్టిన మొండి వ్రణాల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే అవి హరించిపోతాయి.

చర్మం కుళ్ళితే

కానుగ ఆకు, లేక వేరు రసంలో నువ్వుల నూనె కలిపి చర్మంపై కుళ్ళిన చోట లేపనం చేస్తే, కుళ్ళు హరించిపోతుంది.

కడుపు ఉబ్బరానికి

కానుగ ఆకులను దంచి రసం తీసి అవసరాన్ని బట్టి రెండు మూడు చెంచాల మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తే, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అగ్ని మాంద్యం, నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

బోదకాలుకు

కానుగ ఆకులరసం, ఆవాల నూనె సమానంగా కలిపి చిలకరించి, వయసును బట్టి, వ్యాధిని బట్టి, శారీరక బలాన్ని బట్టి తక్కువ మోతాదుగా, శరీరానికి అతివేడి చేయ కుండా క్రమంగా అలవాటయ్యేట్టుగా వాడు కొంటూ వుంటే, బోదకాలు తగ్గిపో తుంది బోదకాలు వ్యాధికి తగినఆహార నియమాలు తెలుసు కొని తప్పకుండ పాటించాలి.

అతి మూత్రానికి

వేసవి కాలంలో గానుగ చెట్టు పూవులు పూస్తుంది. ఆ పువ్వులను దంచి రసందీసి, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు రెండు మూడు చెంచాల ప్రమాణంగా తాగుతూ వుంటే అతి మూత్రం అతి సులువుగా హరించి పోతుంది.

కోరింత దగ్గుకు

గానుగ కాయలను దండగా గుచ్చి మెడలో వేసినా లేక, దాని కాయల బెరడను దంచి చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని పూటకు చిటికెడు మోతాదుగా తేనెలో కలిపి రెండు పూటలా తినిపించినా కోరింత దగ్గు కనుమ రుగవుతుంది.

రక్తి మొలలకు

కానుగ చిగురాకులను మెత్తగా నూరి బిళ్ళ వలె చేసి మొలల పై వేసి కట్టు గడితే వెంటనే రక్త స్రావం ఆగుతుంది క్రమంగా మొలలు కూడా అంతరించిపోతాయి.

భగందరానికి

కానుగ వేరు రసం గుడ్డలో వడపోసి భగం దరం లోపలికి పిచికారీ చేస్తూ వుంటే భగందరం పుండు పూడి మాడిపోతుంది.

కాళ్ళుచేతులు పడిపోతే

గానుగ వేళ్ళు తెచ్చి దంచి రసం తీసి సమ భాగంగా ఆముదం కలిపి చిన్న మంట మీద, ఆముదం మాత్రవే మిగిలేంత వరకు మరగించి, చల్లార్చి వడపోసుకొని, ఆ నూనె ను రోజూ రెండు పూటలా పడిపోయిన కాళ్ళు చేతులకు లేపనం చేస్తూ వుంటే చచ్చుబడిన శరీర భాగాలకు సత్తువ కలిగి బాగుపడతాయి

నోటిపూతకు

కానుగ పుల్లతో నిత్యం పండ్లు తోము కొంటూ వుంటే నోటిపూత, దంత వ్యాధు లు, ఏ ఔషధం వాడే పని లేకుండ మాయ మైపోతాయి.

నేత్ర రోగములకు

కానుగ గింజలను మోదుగ పూల రసంతో నూరి గంధం తీసి ఆ గంధాన్ని పెసరబద్దంత ప్రమాణంలో రోజూ కళ్ళలో పెడుతూ వుంటే, కంట్లో పూలు సులభంగా కరిగి పోతాయి.

ఎసిడిటీకి

లేత కానుగ ఆకులను నేతితో వేయించి కూరవండుకొని తింటూ వుంటే మొలల వ్యాధులు, కడుపు ప్రేగులలోని క్రిములు, ఎసిడిటీ, ఉబ్బురోగం, కడుపులోని చెడునీరు, హరించిపోతయ్.

పిచ్చి కుక్క కాటుకు

కానుగ మాను బెరడు రసం తీసి వడకట్టి, పుటకు 20 నుంచి 30 గ్రా॥ వరకు రెండు పూటలా ఐదు లేక ఆరు లేక తొమ్మిది రోజుల వరకు తాగిస్తూ వుంటే పిచ్చికుక్క, నక్క కరిచిన విషం విరిగిపోతుంది.

ఆహారం : కంది పప్పు, కందికట్టు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, నేతితో తాలింపు పెట్టి తినిపించాలి. పాత బియ్యం అన్నమే పెట్టాలి.

మేహవాతపు నొప్పులకు

కానుగనూనె, ఆకు జెముడు ఆకురసం, ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి రెండు మూడు పొంగులు వచ్చేవరకు పొడవైన పాత్రలో లేక కుండలో కాచి భద్రపరచు కోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ రెండు పూటలా మర్ధనా చేస్తూ వుంటే, కాళ్ళు చేతులు పట్లు లేక పోవటం కీళ్ళ నొప్పులు అతి త్వరలో హరించి పోతాయి.

విసర్పి గ్రంధులకు

కానుగ వేరు అరగదీసి, విసర్పి గ్రంధుల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, ఎంతో కాలం నుంచి వేధిస్తున్న గ్రంధులైనా చితికి పోయి మాడిపోతాయి.

కడుపులో క్రిములకు

కానుగ వేరు రసం తీసి వడకట్టి, వయసును బట్టి నాలుగైదు టీస్పూనుల రసంతో సమం గా తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే క్రిములు పడిపోతాయి.

తొడలు పట్టుకుపోతే

కానుగ గింజలు, ఆవాలు కలిపి ఆవు మూత్రం లో మెత్తగా నూరి తొడలకు పట్టు వేస్తా వుంటే, పట్టుకుపోయిన తొడలు మామూలుగా అవుతాయి.

రక్త వాంతులకు

కానుగ గింజలు మెత్తగా నూరి పొడిచేసి ఆ పొడి 5 గ్రా॥ మోతాదుగా, తేనె రెండున్నర గ్రాములు, నెయ్యి 5 గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తూ వుంటే రక్తవాంతులు కట్టుకుంటాయి.

కానుగను ఎలాతీసుకోవాలి ?



చెట్లు, మొక్కలు, మానవుల సుఖసంతోషాల కోసం, ఆరోగ్య జీవనం కోసం, అంకిత మయ్యేత్యాగ జీవులు. వాటి మీద విశ్వాసంతో గౌరవంతో ఔషధంగా వాడుకునే వారి కోసం తమ ప్రాణాలను కూడా ఆనందంగా బలిదానం చేయగల ప్రేమమూర్తులు. వాటినుంచి ఆకుగాని మానుబెరడు గాని, పూవుగాని, వేరుబెరడు గాని తీసుకునే ముందు, వాటిచుట్టూ మూడు సార్లు ప్రదక్షణ చేసి నమస్కరించి, సాంబ్రాణి, కర్పూరం వెలిగించి నైవేద్యం పెట్టి మన అనారోగ్యాన్ని గురించి మనసులోనే చెట్టుకు నివేదించి, ఆ యాభాగాలను సంగ్రహించి ఉపయో గించు కోవాలి. అప్పుడు ఆ చెట్టుగానీ, మొక్కలు గానీ, మన మీద ప్రేమతో, తమ సర్వశక్తులు ధారపోసి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తయ్.

వసిష్ఠ మహర్షి కనుగొన్న



అరటిచెట్టుతో ఎన్ని రోగాలు నయమవుతయ్యో తెలుసుకుంటె మీరు ఆశ్చర్యపోతారు

అరటి చెట్టు సాక్షాత్తు కల్పవృక్షం లాంటిది. దీనిలోని ప్రతిభాగం. ఆఖరకు ఎండిరాలిపోయిన అరటి ఆకుతో సహా అద్భుతమైన ఔషధాలుగా ఉపయోగపడేవే. సంవత్సరం పొడవునా అరటిపండ్లు మార్కెట్లో లభ్యమవుతూనే వుంటయ్. చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు అవురావురుమంటూ అరటిపండ్లు తింటాం. అరటికాయలతో పచ్చడి, కూర, చేసుకొని, ఆరగిస్తాం. అరటి దూట, అరటి దుంపతో కూడా కూరలు చేసుకొని ఆనందంగా తింటాం. కాని ఇంత అపురూపమైన అరటి చెట్టును మన పెరటిలోకి చేర్చి దాని ఉపయోగాలు నేర్పి మానవాళి జీవన సౌఖ్యం కోసం కృషిచేసిన మహానుభావులెవరో మనమెప్పుడూ ఆలోచించం. ఈ అరటి చెట్టును వసిష్ఠ మహర్షి కనుగొన్నారు.

తొలి భారత శాస్త్రజ్ఞులైన మహర్షులు అడవులలో పెరిగే ప్రతి చెట్టును పరిశోధించి, ప్రయోగపూర్వకంగా వాటి సత్ఫలితాలను, దుష్ఫలితాలను నిర్ధారించి మానవ జీవనానికి దగ్గరగా చేర్చారు. అలాచేర్చిన చెట్లలో అరటిచెట్టు ప్రధానమైంది. దీనిని ఆహారంగా ఔషధంగా వాడటంద్వారా శరీరానికి చలువచేస్తుంది. వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ముక్కునుండి, నోటినుండి పడేరక్తం ఆగుతుంది. ఇంకా రక్తవిరేచనాలు, రక్తస్రావాలు మూత్రరోగాలు, స్త్రీల యోని, గర్భాశయరోగాలు మూత్రాశయంలో రాళ్ళు పుట్టేరోగాలు హరించిపోతయ్. ఇప్పుడు వివరంగా ఏ భాగం ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకుందాం.

అరటి చెట్టు- ఆరోగ్యానికి మెట్టు

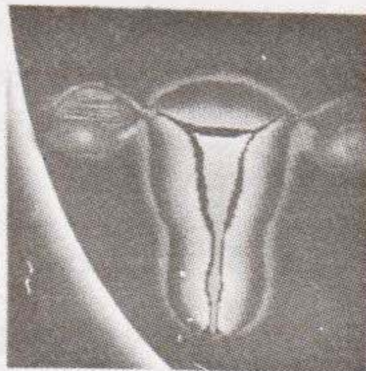
దీనిని సంస్కృతంలో కదళీ, రంభా అని పిలుస్తారు. అరటిలో తెల్ల చక్రకేళి, ఎర్ర చక్రకేళి, అమృతపాణి, కర్పూర అరటి, కొమ్మరటి, బొంతరటి, పచ్చి అరటి, వామన చక్రకేళి, కొండరటి, వంటి అనేక జాతులున్నయ్.

అరటిదుంప - అరటిదూట

ఇవి చలువచేస్తయ్. రక్తం కక్కే రోగాలను కడుపు, ప్రేగులలోని క్రిమిరోగాలను కుష్టురోగాలను పోగొడతయ్. అయితే వాతం చేసే స్వభావం వుంది కాబట్టి వాత శరీరులు ఎక్కువగా వాడకూడదు.

అరటికాయ - పువ్వు

కాయ వగరుగా వుంటుంది. సమస్త పైత్య రోగాలను హరింప చేస్తుంది. పువ్వుకూడా వగరుగానే వుంటుంది. చలువచేస్తుంది. స్త్రీల, ఎర్రబట్ట తెల్లబట్ట, యోని నుండి ధారాపాతంగా తెల్లని స్రావాలు కారే సోమరోగం మొదలైన వాటికి దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.



యోని బయటకు వస్తే

లేత అరటికాయ ముక్కలను ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంచేసి, పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళు అనుపానంతో సేవిస్తూ వుంటే బయటకు వచ్చిన యోని లోపలికి యధాస్థానానికి పోతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

రోజూ రెండుపూటలా అరటి వూచ రసం ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు సాఫీగా, సక్రమంగా అవుతుంది. అవగానే తాగటం ఆపివేయాలి.

అధికయమరక్తస్రావానికి

అరటి పువ్వుల రసం 50 గ్రా. పెరుగు 50గ్రా. కలిపి తాగితే, అధికంగా పోయే బహిష్టు రక్తం ఆగిపోతుంది.

పిల్లల కోరింత దగ్గులకు

అరటి ఆకులను మాడ్చి భస్మం చేసి, చిటికెడు అంటే రెండువేళ్లకు ఇస్తూవుంటె ఎంత కఠినమైన కోరింత వచ్చినంత భస్మంలో కొద్దిగా తేనె కలిపి దగ్గులైనా మాని పోతయ్. రోజుకు మూడు పూటలా ఇవ్వాలి.

మొలల వ్యాధికి

ఒక చక్రకేళీ అరటి పండులో మధ్యలో ఒక నల్లిని పెట్టి అ పండును మింగిస్తే ఒక్క మోతాదుకే మూల వ్యాధి హరించిపోతుంది.

సుఖవ్యాధులకు

అరటి దుంపరసం 25 గ్రా, పటికబెల్లం (మిశ్రీ) పొడి 25 గ్రా, కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రెండు పూటల సేవిస్తూ వుంటే గనేరియా, కొరుకుడు మొదలైన సవాయి రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

నీళ్ళవిరేచనాలకు

అరటిపండును, పటికబెల్లం పొడిలో అద్దుకొని తింటూవుంటే నీళ్ల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మొల గజ్జికి

అరటిపండు తొక్కను రాత్రి పూట మొలగజ్జి వున్నచోట వేసి కట్టుకట్టాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులు చేస్తే మొలగజ్జి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

కంటి బాధలకు

పచ్చి అరటి ఆకులను కళ్ళపైవేసి కట్టుకట్టుకొని పణుకుంటే, కంటి గాయాలు మంటలు, పోట్లు తగ్గిపోతయ్.

క్యాన్సర్ పుండ్లకు

రోజూ రెండుపూటలా, పూటకు ఒక పచ్చి అరటికాయను నీళ్ళల్లో ఉడకబెట్టి గుడ్డలో పిండిన రసం తాగుతూ వుండాలి. దీనితోపాటు రాగులు (చోళ్ళు) జావకాచి మజ్జిగతో గానీ, పాలతోగాని, ఉదయంపూట తాగాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా రాచపుండ్లు హరించిపోతయ్.

కడుపులోని గడ్డలకు

రోజూ రెండు చక్రకేళీపండ్లు గానీ, మామూలు అరటిపండ్లు గానీ, 1 గ్లాస్ పాలల్లో కలిపి పిసికి తాగుతూవుండాలి. దీనివల్ల కడుపులోని గడ్డల్లో వున్న చెడు పదార్థమంతా విసర్జించబడి గడ్డలు హరించిపోతయ్.

అరటి దూట పచ్చడి

వాతాన్ని, పైత్యాన్ని హరింప చేస్తుంది. చలువచేస్తుంది. కఫాన్ని కూడా పోగొడుతుంది. ఇది తప్పని సరిగా ప్రతి ఒక్కరూ ఉపయోగించు కోతగినది.

అరటి చెట్టునీడ

మనసుకు ప్రశాంతత ఇస్తుంది. శరీర తాపాన్ని, పైత్యాన్ని, మేహాన్ని అణుస్తుంది. ఇంట్లో ఒక అరటి చెట్టు వుంటే ఆరోగ్యం రెండు వుంటే పరవాలేదు. మూడు వుంటే అనారోగ్యం కలుగుతుంది. నాలు గుంటే నాశనం చేస్తుంది.

అరటిపువ్వు - వడియాలు

వగరుగా రుచిగా వుంటయ్. దగ్గు, జలుబు హరిస్తయ్. కఫ రోగాలకు, ఊపిరితిత్తుల రోగులకు ఎంతో హితంగా వుంటయ్.

సెగ గడ్డలకు

చక్రకేళి అరటి పండులో మంచి గంధం నూనె నాలుగు చుక్కలు కలిపి ప్రతిరోజూ ఒకసారి తింటూ వుంటే ఎంత మొండి సెగగడ్డలైనా హరించి పోతయ్.

అరటి పాన్పు

అరటి ఆకులతో గాన అరటి మువ్వుతో గానీ పాన్పువేసి, ఒళ్ళు కాలిన వాళ్ళను పడుకోబెడితే, శరీర మంటలు, తాపం, అణిగిపోతయ్. ప్రాణాపాయం తప్పి అగ్నివ్రణాల నుంచి త్వరగా కోలు కుంటారు.

అరటాకు బోజనం

చాలా ఉత్తమమైనది. మనసుకు ఉల్లాసంగా వుంటుంది. జ్వరము, క్షయ, దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం అణచివేస్తుంది. అగ్నిదీప్తి వీర్యపుష్టి కాంతి ఆయుర్వృద్ధి ఇస్తుంది. విషాలను విరుస్తుంది. మిక్కిలి ప్రశస్తమైనది.

అరటిని వాడకూడని వారు

వాతరోగాలు, శ్లేష్మరోగాలు వున్నవాళ్ళు నేత్రరోగం, బుడ్డ, అజీర్ణం, మొలల వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు, అరటి పండ్లను ఎక్కువగా వాడ కూడదు.

అరటికి - విరుగుళ్ళు

అరటిపండు తోలు, పంచదార, తేనె, పటికబెల్లం, ఏలకులు, మిరియాలపొడి, నెయ్యి, ఉప్పు, అల్లం, వీటిలో ఏ ఒక్కటి అయినా, అరటిపండు పడనివారు తిన్నందువల్ల వచ్చే వికృతులకు విరుగుడుగా పనిచేస్తయ్.

కడుపు రోగాలకు

అరటిచెట్టును బాగా ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదను రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీళ్ళ అనుపానంతో మూడుపూటలు ఇస్తే అన్ని రకాల కడుపు రోగాలు కనిపించకుండపోతయ్.

మూత్రం ఆగిపోతే

అరటిదుంపను మెత్తటి పేస్ట్ లాగా దంచి పొత్తి కడుపుమీద వేసి కట్టుకడితే, కొద్దిసేపటిలోనే మూత్ర బంధం విడిపోయి, మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

కడుపు - ప్రేగులలోని క్రిములకు - గనేరియాకు

అరటి వేళ్ళను శుభ్రంగా కడిగి, దంచి తగినన్ని మంచినీళ్ళు కలిపి, సగానికి మరగబెట్టి కషాయం చెయ్యాలి. ఈ కషాయాన్ని రెండు పూటలా హాయిగా తాగుతూ వుంటే క్రిములు నశించిపోతయ్. గనేరియా రోగం కూడా కుదురుతుంది. మోతాదు పూటకు ఒక ఔన్స్ పరిమాణం.

కుక్కకాటుకు

పైన తెలిపినట్లుగా తయారు చేసిన అరటివేళ్ళ రసంలోగాని, కషాయంలోగాని నెయ్యి, పంచదార కలిపి తాగిస్తూ వుంటే కుక్క, నక్క, తేలు, పాము మొదలైన విషపురుగుల, జంతువుల విషాలు విరిగిపోతయ్.

పెద్ద కురుపులకు

అరటిపండ్లు, అన్నము, గేదెపేడ ఈ మూడు సమంగా కలిపి నూరి, కురుపులు పుండ్లు గడ్డలకు పట్టువేస్తూ వుంటే అవితగ్గిపోతయ్.

బొల్లిరోగానికి

ఎండు అరటి ఆకులనుండి తీసిన అరటి క్షారంలో సమంగా పసుపు పొడి కలిపి పైకి లేపనం చేస్తూ, అదే చూర్ణాన్ని పావు టీ స్పూన్ మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తూ వుంటే బొల్లివ్యాధి నిశ్శేషంగా హరించి పోతుంది.

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులకు

ఎండిన లేత అరటి కాయల చూర్ణం, మెత్తగా దంచిన రేగి కాయల చూర్ణం ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి తగినంత బెల్లం కలిపి దంచి, పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే సమస్త బట్టంటు వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

విరేచనాలకు

లేతఅరటి కాయల్ని ఎండబెట్టి దంచిన చూర్ణం పావుటీ స్పూన్ మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి ఇస్తే విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

ఉబ్బసం వ్యాధికి

చక్రకేళీ అరటి పండును ఆవు మూత్రంలో మెత్తగా పిసికి, ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే ఎంత దారుణమైన ఉబ్బస రోగమైన హరించిపోతుంది.

దగ్గులకు

అరటి పండులో దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం అరటీ స్పూన్ కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే, ఎంతో కాలం నుంచి బాధిస్తున్న దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



చెవి రోగాలకు

అరటి దుంపను దంచి రసంతీసి పలుచటి గుడ్డలో వడపోయాలి. దాన్ని కొద్దిగా గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చెవుల్లో మూడు నాలుగు చుక్కలు రెండు పూటలా వేస్తే చెవిలోపోటు, చెవిలో చీముల చెవిలో కురుపులు, దురదలు మాయమైపోతయ్.

అతివేడి - అతిపైత్యం

అరటిచెట్టు వేరును నీళ్ళతో నూరి వడపోసుకొని తాగుతూ వుంటే తక్షణమే వేడి హరించిపోతుంది. కనీసం మూడురోజులు పాటు వరుసగా రెండుపూటలా ఔన్స్ మోతాదుకు తగ్గకుండా తాగాలి.

బట్టంటువ్యాధులకు

లేత అరటికాయను ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచిన చూర్ణం 5 గ్రా మోతాదుగా 50గ్రా పాలలో కలిపి, రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే, రెండు మూడు వారాలలో స్త్రీల, ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అతిమూత్ర వ్యాధులకు

బాగా పండిన చక్రకేళిలో నిలువుగా గాడిచేసి అందులో 5 గ్రా. ఉసిరిక చూర్ణాన్ని పెట్టి, ఆ పండును తేనెలో ముంచుకొని తింటూ వుంటే అతిమూత్రం వ్యాధులు, స్త్రీల కుసుమవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మనం మరచిపోయిన - మన అమూల్య ఓషధి



ఆముదపు చెట్టు

డా. కె. విశ్వనాథం. ఎన్.డి.

ఆముదం అనగానే ''ఛీ ఛీ అసలు ఎవ్వరూ ఆముదం వాడనేవాడకూడదు. చాలా ప్రమాదం'' అని చెప్పే వైద్య ప్రబుద్ధులు, ''అబ్బే ఈ ఆధునిక కాలంలో ఆముదం ఏమిటి ? నాన్సెన్స్. ఏదో పూర్వకాలంలో ఆ పిచ్చి మనుషులు తెలిసో తెలియకో వాడుకునేవారు'' అని చెప్పే పెద్దలు, నేటి జనాభాలో నూటికి తొంభై మందికి పైగా వున్నారని మనందరికి తెలుసు. కేవలం రెండు మూడు శతాబ్దాల క్రితం ఏ విదేశంలోనో పుట్టి పరదేశపాలనలో మన దేశంలోకి అడుగుబెట్టిన ఆధునిక వైద్యం మాటలు నమ్మి మనమంతా ఆముదం వాడటం మానివేశాము. ఎన్నో వందల వేల శతాబ్దాల క్రితమే అనేకమంది మహర్షుల నిరంతర ప్రకృతి పరిశోధన నుండి పుట్టి ఇన్ని వేల సంవత్సరాలపాటు జనజీవనంలో వాడుకలో వున్న ఆముదాన్ని మనం విశ్వసించలేకపోయాం. ఇది మన అజ్ఞానమో, విజ్ఞానమో, మన అదృష్టమో, దురదృష్టమో, కాలగమనంలో మన కళ్ళముందు కనిపిస్తున్న వాస్తవాలే నిర్ణయిస్తయ్. ఏమిటా వాస్తవాలు ?

ఆముదం వాడిన మన తాతముత్తాతలు

ప్రకృతిలో అనేక రకాల గింజల నుండి వివిధ తైలాలు తయారవుతుంటయ్. వాటన్నింటి మీద పరిశోధనలు చేసిన మన ప్రాచీన మహర్షులు. ఆహారంగా, ఔషధంగా వాడటానికి కొన్ని తైలాలను ఎంపిక చేశారు. వాటిల్లో ఆముదానికి రసాయనిక శక్తి వున్నదని, దీనిని ఔషధంగా ఆహారంగా ఉపయోగించుకోవచ్చని నిర్ధారించారు. వారి మాటల మీద విశ్వాసంతో మన పూర్వీకులంతా ఆముదాన్ని శరీర మర్దనకు, వివిధ వ్యాధుల పరిష్కారానికి ఉపయోగించుకొని నిండు నూరేళ్ళపాటు ఆనందంగా జీవించారు.

ఆముదం మరచిన నేటి తరం మనుషులు

ఆధునిక వైద్యం విజ్ఞానం ఆముదాన్ని నిరసిస్తుంది. ఆముదం చెవిలో వేస్తే చెవులు పోతయ్యని, కళ్లలో వేస్తే కళ్లు పోతయ్యని తలకు పూస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోతయ్యని లోపలికి వాడితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని ప్రచారం చేస్తుంది. ఆ ప్రచారాన్ని అనుసరించిన నేటితరం ఆముదాన్ని వాడటం మానివేశారు. ఫలితంగా ఇరవై సంవత్సరాల వయసుకే జుట్టు వూడిపోవటం చెవులు వినిపించకపోవటం కళ్ళు మసకలు రావటం మొదలైన అనేక బాధలకు ఈనాటి తరం గురవటం మనం చూస్తూనే వున్నాం. కాబట్టి ఇప్పటికైనా వాస్తవాలు గ్రహించి పరిమితంగానైనా మళ్లీ మన జీవితాల్లోకి ఆముదాన్ని ఆహ్వానిద్దాం.

ఆముదపు చెట్టుగుణాలు

దీనిరసం తీపి, కారము, వగరు కలసిన రుచిలో వుంటుంది. దీనికి వేడిచేసే స్వభావం వుంది. లోపలికి సేవించిన తరువాత ఇది మధురంగా మారుతుంది.

తలపోటుకు

వాతముచేగానీ, మేహముచే గాని వచ్చిన తలపోటుకు ఆముదపు ఆకులు తలకుచుట్టి కట్టుకడితే, కొద్ది సేపటిలోనే తలపోటు తగ్గిపోతుంది.

గజ్జి కురుపులకు

ఆముదములో కొంచెం సున్నం గాని, కుంకుడుగానీ కలిపి మెత్తగా నూరి కురుపులమీద లేపనం చేస్తూవుంటే అవి తొందరగా మానిపోతయ్.

సుఖ విరేచనానికి

వంటాముదం నాలుగు టీ స్పూన్‌లు, అల్లంరసం రెండు టీ స్పూన్‌లు, తేనె రెండు టీ స్పూన్‌లు, మొత్తం కలిపి ఒక పొంగు వచ్చేలా మరగించి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తెల్లవారురుఝామున తాగాలి. పిల్లలకు వయసును బట్టి ఈ మోతాదును తగ్గించుకొని వాడాలి. దీనివల్ల మూడు నాలుగుసార్లు సుఖవిరేచనమై మలకోశమంతా శుద్ధి అవుతుంది. ఆ పూట పలుచని మిరియాలచారుతో అన్నంతినాలి.

నేత్ర రోగాలకు

నిద్రపోయే గదిలో రాత్రిపూట ఆముదపు దీపం వెలిగించుకోవాలి. దీనికాంతి, పొగ శుభకరమైనది. దీనివల్ల కళ్ళకు చలువచేస్తుంది. దీంతోపాటు

పాదాలకు నిద్రపోయేముందు ఆముదంతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే కంటి వ్యాధులు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

శిరో రోగములకు

శిరస్సును ఆముదంతో సుతిమెత్తగా మర్దన చేసుకొని తలస్నానం చేస్తూవుంటే తలలోని చెడు వేడి అంతా దిగిపోతుంది. సకల శిరోరోగాలు నేత్రరోగాలు హరించిపోతయ్.

జ్వరములకు

ఆవముదపు వేరును మెత్తగా నలగగొట్టి మంచినీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి, అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా ఆ కషాయాన్ని వయసును బట్టి 5 నుంచి 10గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూవుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

వాత రక్తవ్యాధికి

ఆముదపు గింజలు పాలతో మెత్తగా నూరి వాత నొప్పులపైన మర్దనా చేస్తూ వుంటే వాత నొప్పులు మటుమాయమై పోతయ్.

బుడ్డకు

80 రోజులపాటు 5గ్రా ఆముదాన్ని ఒక కప్పు పాలలో కలిపి తాగుతూ వుంటే బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

రేచీకటికి

రోజూ నాలుగైదు ఆవముదపు చిగుళ్ళను తింటూ వుంటే, ఏ ఔషధము వాడే అవసరం లేకుండ రేచీకటి వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

జ్వరతాపానికి

జ్వరం ఎక్కువగా వుండి శరీరమంతా తాపంగా, మంటగా వున్నప్పుడు, ఆముదపు ఆకులను శరీరం మీద వేసి కడుతూ వుంటే తాపం తగ్గిరోగికి హాయిగా వుంటుంది.

అసాధ్యమైన నడుము నొప్పులకు

పై బెరడు తీసివేసిన లోపలి ఆముదపు పలుకులు నూరి ముద్దచేసి పాలల్లో వేసి మరగకాచి వడపోసుకొని నియమబద్ధంగా తాగూతూ వుంటే, ఎంతటి అసాధ్యమైన నడుమునొప్పులైనా నయమౌతయ్.

అసాధ్య శూలలు

ఆముదపు వేళ్ళ కషాయంలో శొంఠి చూర్ణం ఇంగువ, సౌవర్చలవణము, చిటికెడు మోతాదుగా కలిపి రోజూ రెండు పూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే శూలలు తగ్గిపోతయ్.

వాపులకు వాత నొప్పులకు

ఆముదాన్ని వేడిచేసి, వాపులపైన నొప్పులపైన మర్ధనాచేస్తే ఆ బాధలు తగ్గిపోతయ్.

పాలు చేపురాని స్త్రీలకు

చిట్టాముదము చెట్టు ఆకులను స్తనాల మీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే పాలు చేపుకు వస్తయ్.

అతి నిద్ర హరించుటకు

ఆముదపు చెట్టు పూలను పాలతో మెత్తగానూరి కణతలకు పట్టువేసుకొని, ఆ ముద్దను నడినెత్తిమీద కూడా వేసుకొని కట్టు కట్టు కొంటూ వుంటే ఎక్కువగా వచ్చే నిద్ర తగ్గిపోతుంది.

బాగా నిద్ర వచ్చుటకు

ఎర్ర ఆముదపు చెట్టు వేరు 10గ్రా నలగ్గొట్టి పావు లీటర్ నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి చల్లారిన తరువాత వడకట్టి తాగుతూ వుంటే ప్రతిరాత్రి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

ఆమవాతానికి

ఆవముదపు గింజలలోని పప్పు, శొంఠి, పంచదార, ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి దంచి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి రోజూ ఉదయాన్నే ఒక మాత్ర మంచి నీళ్ళతో వేసుకుంటూ వుంటే ఆమవాత నొప్పులు హరించిపోతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే

ఆవముదపు వేళ్ళు పెద్ద పల్లేరు కాయలు, పిల్లితీగలు ఈమూడు సమభాగాలుగా కలిపి దంచి నీళ్ళలోవేసి సగానికి మరగించి పూటకు 100 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, మూత్ర బద్ధం విడిపోయి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

దగ్గులకు

తమలపాకులకు ఆముదం రాసి నిప్పు సెగ మీద వేడిచేసి, ఆ ఆకులను రొమ్ములమీద వేసి కట్టుకడుతూవుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

పచ్చ కామెర్లకు

ఆముదపు ఆకురసం 10గ్రా. లు ఆవుపాలు 10గ్రా. కలిపి రోజూ ఉదయం పూట ఒక మోతాదుగా ఇస్తూ ఆవుపాలతో

అన్నంపెట్టి, దాహానికి కూడా ఆవుపాలే తాగుతూ వుంటే మూడురోజుల్లో పచ్చకామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

అరికాళ్ళమంటలకు

పై పెచ్చులు తీసి లోపలున్న ఆముదపు పప్పును పాలతో కలిపి నూరి, అరికాళ్ళకు మర్దనా చేస్తూవుంటే మంటలు తగ్గి పోతయ్. అరచేతులకు కూడా మంటలు వుంటే ఇలాగే చేయవచ్చు.

అన్ని రకాల వాత నొప్పులకు అద్భుత తైలం

ఆముదపు ఆకులరసం ఒక కేజీ, ఆకు జెముడు, ఆకులరసం ఒక కేజీ, మర్రి ఆకుల రసం ఒక కేజీ, వావిలాకురసం ఒక కేజీ, మునగాకు రసం ఒక కేజీ, గన్నేరు ఆకురసం ఒక కేజీ, శొంఠి కాషాయం ముప్పాతిక కేజీ, నువ్వులనూనె కేజిన్నర ఈ పదార్థాలన్ని కలిపి ఒక కుండలో పోసి సన్నటి సెగపై నూనె మాత్రమే మిగిలేలా కాచి చల్లార్చి వడపోసుకొని, ఏ రకమైన నొప్పి వచ్చినా, దానిపైన ఈ తైలంతో మర్దనా చేసి కాపడం పెడుతూ వుంటే అన్ని రకాల వాతనొప్పులు పటాపంచలై పోతయ్.

కాళ్ళు చేతులు పడిపోతే

ఆముదంలో గానుగ చెట్టు బెరడు రసం గానీ, వేళ్ళరసం గానీ సమభాగంగా కలిపి ఆముదం మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి, వడపోసుకొని, ఆనూనెతో మర్దనా చేస్తూవుంటే పడిపోయి చచ్చుపడిన కాళ్ళు చేతులు కూడా బాగుపడతయ్.

వృషణాల వాపుకు

ఆముదము గాడిదగడపాకు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి వాపులమీద పట్టు వేస్తూవుంటే అండవాపు అణిగిపోతుంది.

బోదకాలుకు

ఆముదపు గింజలపై బెరడు తీసిన లోపలి పప్పు వంచి నీళ్లతో నూరి బోదకాలిమీద లేపనం చేస్తూవుంటే, కొత్తగా వచ్చిన బోదకాలు వ్యాధి నయమౌతుంది. దీనితోపాటు చిన్నకరక్కాయల బెరడును ఆముదములో వేయించి చూర్ణం చేసి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల గోమూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే ఇంకా తర్వగా బోదకాలు తగ్గుతుంది.

విషాలకు విరుగుడు

ఆముదపు చెట్టు వేరుని నీడన ఆరబెట్టి, దానిని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే విషప్రభావం హరించి పోతుంది.



తలలో వేడి - కండ్ల మంటలు

ముడిపెసలు ఉడికించి రుబ్బి, ఆముద్దను తలపై వేసి కట్టుకడుతూవుంటే తలలో వేడి, కండ్ల మంటలు తగ్గిపోతయ్.

పెట్టుడు మందుకు

రోజుకు నాలుగైదు ఏలక్కాయలు తింటూవుంటే, క్రమంగా పెట్టుడు మందు ప్రభావం విరిగిపోతుంది.

నల్ల ఉలవల కషాయం తాగుతూ వున్నా పెట్టుడు మందుల విషం హరించి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

★ ఇంగువ ఒక భాగము, పిపళ్ళు ఒక భాగము, హారతి కర్పూరం ఒక భాగం, తుంగదుంపల చూర్ణం ఒక భాగము నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి శెనగగింజంత మాత్రలు చేసి జీలకర్ర రసంతో యిచ్చిన కలరా తప్పక తగ్గి పోతుంది.

★ 4 గ్రాముల లవంగములు 3 కిలోల నీళ్ళలో వేసి మరిగించి సగం అయిన తర్వాత రోగికి కొంచెం కొంచెం త్రాగించిన కలరా, వాంతులు, విరోచనములు తప్పకుండా నయమగుతాయి.



★ కాకరకాయ రసం తీసుకొని దానికి సమానంగా నీరుల్లిపాయల రసం కలిపి కలరా వచ్చిన వారికి **15** లేక **30** నిమిషాలకు ఒకసారి **1** చెంచాడు త్రాగిస్తే కలరా అతిత్వరగా నయమగుతుంది.

అల్సర్ పుండ్లకు

బెల్లం, అల్లం, నువ్వులు ఈ మూడు సమాన భాగములుగా నూరి పూటకు ఉసిరికకాయంత మోతాదుగా రెండు పూటలా వంచినీళ్ళ అనుపానంతో సేవిస్తూ వుంటే అల్సర్ శూలలు హరించి పోతాయి.

సకల విషహర - సమస్తవ్యాది హర అమిత బలకర గుంట గలర

డా. కారంశెట్టి లక్ష్మినారాయణ

దీనికి భృంగరాజ, కేశరాజ, కుంతల వర్దన, భాన్గ్రా, భుంగరియా, కాటుకాకు, అనే వివిధరకాల పేర్లు వున్నయ్. ఇది నీరు బాగా ప్రవహించే ప్రాంతాల్లో నీటి ఒడ్డున విస్తృతంగా పుడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆంధ్ర రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామంలో గల వరి చేలలో గట్ల నిండా పెరుగుతుంది. ఇందులో తెల్ల పూవులు, పసుపు పచ్చపూవులు, నల్లపూవులు పూచే మూడు రకాల మొక్కలు దొరుకుతయ్. దీని ఆకు రసంగానీ, కషాయంగానీ వేడి చేస్తుంది. వేడిని అదుపుచేసే పదార్థాలను అనుపానంగా వాడితే ఈ గుంటగలగర అమృతాన్ని మించిన అద్భుత విలువలతో మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తుంది.

అధర్వణవేదంలో

గుంటగలగర

పుష్యమి నక్షత్రం, ఆదివారం కలసి వచ్చిన రోజున, ఉదయమే స్నానంచేసి ప్రశాంతమైన మనసుతో ఏ ఆహారము తీసుకోనకుండ గుంటగలగర మొక్కల వద్దకు వెళ్ళాలి. వాటికి నమస్కరించి. ప్రదక్షిణచేసి ధూపదీప నైవేద్యాలిచ్చి ఆ మొక్కలను సమూలంగా పెరకి తెచ్చుకోవాలి.

మట్టి, బురద, లేకుండా మంచి నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరువాత దంచి జల్లెడ బట్టి, వస్త్ర ఘాళితం చేసి గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. వ్యాధులను బట్టి అనుపానం మార్చుకొంటూ ఈ చూర్ణాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి.

ఏ వ్యాధికైనా

ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట 5గ్రా. చూర్ణాన్ని నువ్వులనూనెతో కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా సకలవ్యాధులు నిర్మూలించబడి తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.



ఇదే చూర్ణాన్ని రెండు మాసాలపాటు వదలకుండ సేవిస్తే మంచి గాత్రపటుత్వం కలిగి కిన్నెర నాదము కలుగుతుంది.

ఐదు నెలలపాటు సేవిస్తే కావ్యరచనాశక్తి ఆశువుగా కవిత్వం చెప్పగల పాండిత్యం అబ్బుతయ్.

ఏడుమాసాలు సేవిస్తే పండు ముదుసలి కూడా యవ్వనవంతుడిగా రూపూదిద్దుకుంటాడు.

అయితే ఈ ఔషధాన్ని సేవించేటప్పుడు బూడిద గుమ్మడి, ధనియాలు, ఆవాలు, కాకరకాయ, అసలు వాడకూడదు.

బోదకాలుకు - తలనొప్పికి

గుంటగలగర రసాన్ని నువ్వుల నూనెలో కలిపి బోదకాలు మీద మర్దనా చేస్తూవుంటే బోదకాలు తగ్గుతుంది. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఇదే విధంగా తలకురాస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రంలో మంటకు

గుంటగలగర వేళ్ళను నూరి కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి దంచి, రెండు పూటలా చెంచా మోతాదుగా తీసుకొంటూవుంటే మూత్రంలో మంట, చురుకు పోటు తగ్గిపోతయ్.

ఒంటి కణత నొప్పులకు

గుంటగలగరరసం మేకపాలు సమంగా కలిపి ఎండలో ఇగురబెట్టి ఆ పొడిని నస్యం చేస్తూ వుంటే ఎంత కఠినమైన నొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్.

విషజ్వరాలకు-పాండురోగానికి

రోజూ 3 గుంటగలగర ఆకులు, 3 మిరియాలు కలిపి దంచి ఒక మోతాదుగా 20 రోజులపాటు ఇస్తూవుంటే పాత జ్వరాలు, అస్తిగత జ్వరాలు, పాండురోగం హరించి పోతయ్.

ప్రసవం తరువాత స్త్రీలయోనిశూలాలకు

గుంటగలగర వేరు, మారేడు వేరు ముద్దగా నూరి మద్యంలో కలిపి తాగిస్తే వెంటనే యోనిశూల తగ్గిపోతుంది.

రేచీకటికి

గుంటగలగర రసంలో చేప గుడ్లు కలిపి నూరి. 7 రోజులపాటు తాగితే రేచీకటివ్యాధి హరించి పోతుంది.

పిల్లల-యువకుల తెల్ల వెంట్రుకలకు

ఆవుపాలు 500 గ్రాములు, గుంటగలగర రసం 500గ్రాములు, నువ్వులనూనె 500గ్రాములు ఈ మూడూ కలిపి పొయ్యిమీద చిన్న మంటతో నూనె మాత్రమే మిగిలేటట్లు మరగించాలి. తరువాత ఆ నూనెను గుడ్డలో వడపోసి రోజూ 2 పూటలా రెండు రెండు చుక్కల చొప్పున ముక్కు ద్వారా పీలుస్తూ వుంటే పిల్లలకు యువతీయువకులకు అకాలంలో తెల్లబడిన వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

బొల్లికి

ఇనుపబాండీలో నువ్వుల నూనె పోసి అందులో గుంటగలగర ఆకును వేయించి తింటూవుంటే బొల్లి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

బొల్లికి

ఒక కేజీ మంచి పసుపును దంచి, ఎనిమిది కేజీల నీళ్లలో పోసి రాత్రి నుంచి ఉదయం వరకు నాన బెట్టాలి. ఉదయం పూట సన్నమంట మీద పెట్టి పాత్రలోని ఎనిమిది కేజీల నీరు ఒక కేజీకి వచ్చు వరకు మరగించాలి. తరువాత వడపోసి ఆ కేజీ కషాయంలో అర్థకేజీ ఆవనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద వండుతూ కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు కాయాలి. తరువాత ఆ నూనెను దించి జాగ్రత్త పరచుకొని, ఉదయం, రాత్రి సమయాల్లో బొల్లి మచ్చలకు లేపనం చేస్తూవుంటే, కొద్ది రోజుల్లోనే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది. క్రమంగా చర్మం సహజమైన రంగుకు వస్తుంది.

చెవుడుకు

ఒంటె మూత్రము అయిదారు చుక్కలు మోతాదుగా ప్రతిరోజూ రెండు చెవుల్లో వేస్తూవుంటే అతి తొందరగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

నెయ్యి, బెల్లం సమంగా కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు 5 నుంచి 10గ్రా. వరకు వయసును బట్టి సేవిస్తూవుంటే పార్శ్వపు నొప్పి పారిపోతుంది.

చెట్లలో ప్రాణం వుందని - ఆ చెట్లే మానవులకు ప్రాణం పోసే ప్రత్యక్ష దైవ శక్తులని - మన మహర్షులు ఏనాడో తేల్చి చెప్పారు

వృక్షజీవ నిర్ణయము

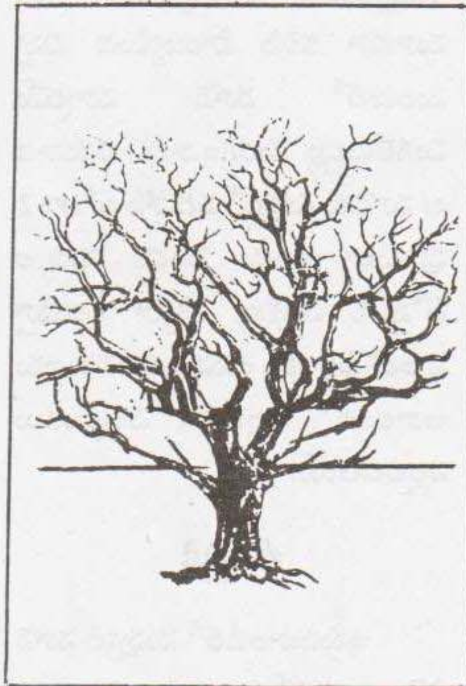
బాహ్యేంద్రియములు, అంతరింద్రియములు కలిగి, మనుజాల వలె సుఃఖదుఖములను అనుభవించుచు జనన మరణములు బొందుచు, పంచ మహాభూతములతో నుండి స్వాభావికముగా పుట్టి పెరుగుచున్న వని, వృక్షములను గూర్చి శ్రీ మహాభారత శాంతి పర్వమున భృగు భరద్వాజ సంవాదము నందు పేర్కొనబడినది.

వేడివలన చర్మము, పండ్లు, పువ్వులు, మొదలైనవి యెండిపోవుట; రాలుట, పట్టచెడిపోవుట; యివి స్పర్శను వృక్షములు గ్రహించుట వలన గలుగుచున్నవి గావున వృక్షములకు స్పర్శశక్తి గలదు.

గాలివలన, అగ్నివలన, పిడుగు పాటులవలన, పువ్వులు పండ్ల శిథిలావస్థనుజెందుటచే వృక్షములకు, శబ్దములను గ్రహించుశక్తి యున్నట్లు తెలియుచున్నది. కావున శ్రవణేంద్రియము గలదు.

సుగంధ దుర్గంధములగు పలువిధములైన ధూపములను వైచుటచే వాటిని లాగుకొని రోగ విముక్తిని బొందుచు యథావిధిని పుష్పించుటనుబట్టి వృక్షములకు అఘ్రాణించు శక్తి యున్నది. కావున ఘ్రాణేంద్రియము లున్నట్లు తెలియుచున్నది.

చెట్లు, మొక్కలు వ్రేళ్ళచేతను కొమ్మలచేతను జలమును లాగుకొనుటచే వాటికి వ్యాధులు గల్గుచున్నవి. ఆ వ్యాధులు చికిత్సవల్ల



తగ్గుచున్నవి. గాన రసనేంద్రియము లున్నట్లు తెలియు చున్నది.

వృక్షములు సుఖదుఃఖములను గ్రహించుటచే తను నరికిన కొమ్మలు, మరల మొలచుటచేతను, జీవము గలదని ద్యోతకమగుచున్నది.

వృక్షములవలన ఫలితములు

జీవములున్నందువలన వృక్షములు, జలము, అగ్ని, వాయువులను, జీర్ణింపజేసుకొనుచున్నవి. ఆహారము తీసుకొనుటచే వాటికి స్నేహవృద్ధి చెట్లు పెరుగుట, బలియుట, మజ్జవృద్ధియగుట, గలుగుచున్నది. గావున వృక్షములు, మనుష్యులకు, పక్షులకు, ఫలముల నిచ్చుటయే గాక ప్రభావవంతములగు వృక్షములు,

ఎడిటర్ : డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు

మనుష్యులకు, వ్యాధులను బాపి, ఆయుర్వృద్ధిని గలుగజేయుచున్నవి.

పదినూతులతో సమమొక దిగుడుబావియును, పది దిగుడు బావులతో సమమొక మడుగును, పదిమడుగులతో సమమొక కుమారుడును, పదిమంది కుమారులతో సమమొక వృక్షమును, శ్రేష్టముగా వచించినారు గావున, వృక్షములను నాటి పోషించుటవలన మంచిపుణ్యము గల్గునని తెలియుచున్నది. కావున మానవులను పోషించునని వృక్షములేయని స్పష్టమగుచున్నది.

తులసి, మారేడు ప్రభావము

ఎవనింటి యందు ఎన్నిదినంబులు తులసియుండునో అన్నివేల సంవత్సరములా గృహస్తుడు పరమపథ మందుండునని తులసీ మహిమంబును వర్ణించినారు.

ఎవరు శివప్రీతి కరముగు బిల్వవృక్షమును (మారేడు) నాటి, పెంచుదురో వారివంశమునందు పుత్రపౌత్ర పర్యంతము లక్ష్మీదేవి నివాసమైయుండునని బిల్వవృక్షము యొక్క మహిమంబును వర్ణించినారు.

రావిచెట్టొకటి, వేపచెట్టొకటి, మఱ్ఱిచెట్టొకటి, చింతచెట్లుపది, వెలగచెట్లు మూడు, మారేడుచెట్లు మూడు, ఉసిరిచెట్లు మూడు, మామిడిచెట్లు అయిదు, యీ విధముగ, తోటలోవైచి పెంచినవారు నరకము చూడరనియు స్వర్గము బొందుదురనియు, '' ఆరామప్రభావము'' అను గ్రంథము పేర్కొన్నది.

వృక్షముల భేదములు

వృక్షములు మూడువిధములుగ పుట్టునని నిర్ణయించినారు. విత్తనముల వలన, కొమ్మలవలన, దుంపలవలన కలుగుచున్నవి. వనస్పతి. ద్రుమము, లత, గుల్మము అని పాదపములు నాల్గు విధములు,

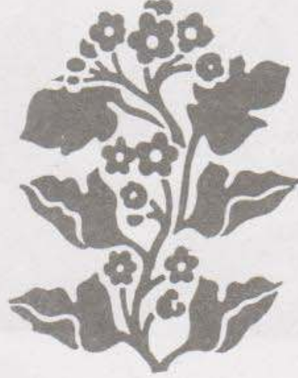
పువ్వులు పూయకయే కాచునది వనస్పతి ,పువ్వులుపూచి కాచునది ద్రుమము.

తీగెలుగా నుండునవి లత యనియు, ఎక్కువకొమ్మలతో గుబురుగా నుండునది గుల్మమనియు చెప్పబడును.

నేరేడు, సంపెంగ, పొన్న, నాగకేసరము, చింత, వెలగ, రేగు, మారేడు, కుంభకారి, ప్రేంకణము, పనస, మామిడి, ఇప్ప, కరివేప, మొదలైన వృక్షములు విత్తనముల వలన పుట్టు చున్నవి. ఆదిశబ్దము చేత యింకా కొన్ని వృక్షములు విత్తనముల వలన పుట్టుచున్నవని తెలియువలెను. తమలపాకు, వావిలి, తగరము, దొండ మొదలగునవి తీగవలన పుట్టుచున్నవి. ఇంకా కొన్నింటిని తీగ వల్ల పుట్టునని గ్రహించవలెను.

కలిగొట్టు దానిమ్మ, జువ్వి, గన్నేరు, మల్లె, మేడి, మొల్ల, మొదలగు వృక్షములు విత్తనముల వల్లనుకూడా వృద్ధినొందుచున్నవి. గంగ, రావి, మఱ్ఱి, మామిడి మొదలగు వాటినిగూడా గ్రహించవలెను. మరియు కుంకుమ పూవు, ఉల్లి, అల్లము, ముల్లంగి, మొదలగునవి గడ్డల చేత పుట్టును, ఏలకులు, తామర, కలువ మొదలగునవి బీజముల చేతను, గడ్డలచేతను పుట్టును.

మూలికలు ఎప్పుడు ఎలా తీస్తే అద్భుతంగా అమృతంగా పనిచేస్తయ్



చెట్టు ఎలా నాటాలి ?

ప్రాతఃకాలమున లేచి, స్నానసంధ్యాది కృత్యములు దీర్చుకొని, శుచియై నిరాహారముగా నుండి మంగళవాద్యములతో వేదమంత్రములు పలుకుచుండగా తాను వృక్షములనుగాని బీజములనుగాని నాటుస్థలమును, విఘ్నేశ్వరపూజా పుణ్యాహవచనములను చేసికొని, బంగారు తాకించిన జలముతో ఆ చెట్టునకు అభిషేకించి, దేవతలను ప్రార్థించి, వాస్తుపురుషునకు నమస్క రించి, నిర్మలమనస్సుతో ఆ వృక్షమును నాటవలయునని ఆర్యులు వచించిరి. కావున వృక్షములు దైవస్వరూపములుగా ప్రజోపకారులై, ప్రాణికోటికి ఆహా రముగా ఓషధముగా నుపయోగించుటచే నా వృక్షములనుగాని, మూలికలనుగాని, పెకలించునప్పుడుకూడా వనదేవతాది దైవప్రార్థనలు చేసి మూలికలను తీయవలయును. అప్పుడా మూలికలు ద్విగుణీకృతముగా పనిచేయును.

మూలికలు ఎలా తీయాలి

మంత్రములతో గూడిన పూజాది విధులచేత (అనగా ధూపదీప నైవేద్యములిచ్చి) ఆ మూలికను, ఏ పనికై మనము తీయుచున్నామో ఆ పనిని తలంచి, మూలికను, వనదేవతను, ధన్వంతరిని, ప్రార్థించి తీసిన మూలిక మంచి ప్రయోజన కారియై కోరిన పనిని నెరవేర్చి, మంచి ఫలము నొసంగును. లేకున్న మనము పొయ్యిలో కాల్చిన కట్టెతో సమానమై నిష్ప్రయోజన మగును. గాన శ్రద్ధాభక్తులు గలిగి సమంత్రకముగా ఆ యోషధిని గ్రహించ వలెను.

సూర్యోదయము కాకముందే లేచి స్నాన సంధ్యాది కృత్యములు తీర్చుకొని, పరమేశ్వరుని ధ్యానింపుచు, నిర్మలచిత్తముతో మూలికకు షోడశోప చార పూజ గావించి, మూలికను గ్రహింపవలయును.

ఈ ప్రకారము సర్వమూలికలను గ్రహించుముందు, తాను తీయదలంచిన చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి ముందుగా ఆ చెట్టును అభిమంత్రించవలయును.

ఓ భేతాళుడా! పిశాచములారా! రాక్షస సర్పములారా! ఈ వృక్షాన్ని ఆశ్రయించిన మీరు తొలగిపోండు, అని సంకల్పించుకొని ప్రార్థన పూర్వకముగా వేడుకొని ఓషధికి నమస్కరించి, యథాశక్తితో పూజించి, ప్రాతఃకాలమున నీరుపోసి, త్రవ్వుటకు ప్రారంభించ వలయును.

తరువాత ఓం హ్రీం, చండే, హూంఫట్స్వాహా'' అనుమంత్రమును పదునారు పర్యాయములు మనస్సు నందనుకొని, మూలికను బయటకు

శ్రీశైల పర్వతం మీది రహస్య మూలికా విశేషాలు

(నిత్యానాథ సిద్ధుడు రచించిన రసరత్నాకరం అనే గ్రంథం నుండి)

క్రీ.శ 13వ శతాబ్దికి చెందిన వాడిగా చెప్పబడుతున్న మహా మహిమాన్విత రసవైద్య శాస్త్రవేత్త శ్రీ పార్వతీపుత్ర, నిత్యానాథసిద్ధుడు శ్రీశైల పర్వతం మీది మూలికలను, ఖనిజాలను శిలలను, మట్టిని పరి శోధించి ప్రయోగాత్మకంగా రుజువు చేసుకొని, తనకు అనుభవంలోకి వచ్చిన వింతలను, విశేషాలను, '' రసరత్నాకరం'' అనే గ్రంథం రూపంలో రచించాడు. మానవా తీతమైన శక్తుల్ని సాధించే మానవుడు అమరుడు కావటానికి ఎన్నెన్నో మార్గాలు సూచించాడు. అయితే అవి సాధించాలనుకునేవారికి ముందుగా మహామానవతా దృక్పథం, చీమకు కూడా కీడు తలపెట్టని పరోప కారగుణం, లోక కల్యాణ కాంక్ష వుండి తీరాలని చెప్పాడు. దాంతోపాటు సద్గురువువద్ద మంత్రోపదేశం తీసు కొని, మనసును, శరీరాన్ని, ఆత్మను శుద్ధి చేసుకోవాలని, తరువాత అఘోరమంత్రాన్ని లక్షజపం చేసి, క్షేత్ర దేవతను ప్రసన్నం చేసుకొని తానుచెప్పిన సిద్ధులు పొందాలని పేర్కొన్నాడు. మంత్రోపాసకులు, భక్తులు శివపూజాదురంధరులు, శ్రీ విద్యోపాసకులు, కఠోర నియమ నిష్ఠా గరిష్టులు మాత్రమే ఈ సాధనకు అర్హులని, మిగిలిన వారికి తాను చెప్పినవి ఏవీ సిద్ధించవని తేల్చి చెప్పాడు.

అయితే ఆనాటి శ్రీశైలానికి ఈనాటిశ్రీశైలానికి భూమ్యాకాశాలకు





వున్నంత తేడావుంది. కాలువలు, రిజర్వాయర్లు, ప్రాజెక్టులు రావటం, జనసమ్మర్ధం పెరిగి పోవటంతో ఆనాడు నిత్యానాథుడు వర్ణించిన శ్రీశైల వర్ణన కనుమరుగై పోయింది. అయిన ఆ పవిత్రక్షేత్రం యొక్క స్థల మహాత్మ్యం, మూలికా మహాత్మ్యం ప్రతి ఒక్కరు కనీసం తెలుసుకోవలసిన అవసరం వుంది కాబట్టి, ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము. శ్రీశైల గతవైభవాన్ని చదివి ఆనందపడండి. దురాశతో వృథా ప్రయత్నాలకు పూనుకుంటే దుఃఖం తప్పదు.

నిత్యానాథుని మాటల్లో

''శ్రీ శైలపర్వతంలోని చెట్లు, మన్ను, దుంపలు, నీరు, రాళ్ళు, ఖనిజాలు మొదలైన వాటితో అతిశీఘ్రంగా కాయసిద్ధిని పొందే మార్గాలు పరమ శివునిచేత చెప్పబడి భారతీయ రసశాస్త్రాలలో మహా గోప్యంగా వున్న వాటిని మాత్రమే, సాధకులకు, భక్తులకు, ముక్తి, భక్తి ప్రదములుగా వివరిస్తున్నాను '' అని నిత్యానాథుడు తన ముందుమాటల్లో స్పష్టం చేశాడు.

మల్లిఖార్జున స్వామి ఆలయ మహిమలు

శ్రీ మల్లిఖార్జున స్వామి సన్నిధికి ఎదురుగా ఏనుగుతో సమానమైన శిల ఒకటి వున్నది. అది రాత్రి సమయంలో ఎల్లప్పుడు గుగ్గిలం వంటి పదార్థాన్ని స్రవిస్తూ వుంటుంది. దానిని చేతులతో ముట్టుకోనకుండ బ్రహ్మావృక్షమైన తెల్ల మోదుగ కొయ్యతో గీకి, ఎండబెట్టిన సొరకాయబుర్రల్లో నిలువ చేసు కోవాలి. ఆ గుగ్గిలంతో సమాన తూకంగా, శుద్ధిచేసిన గంధకం కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఒక పూట విష్కమెత్తు మోతాదుగా భక్షిస్తూ వుండాలి. ఇలా ఒక నెల రోజులు భక్షిస్తే ఆ వ్యక్తి జరామరణాలు లేనివాడై ఆ చంద్రార్కం జీవిస్తాడు.

అదే గుగ్గిలాన్ని, కరిగిన తామ్రంతో కోటి కొక వంతుచొప్పున వేస్తే అది దివ్యమైన బంగారం అవుతుంది.

ఘంటాసిద్ధేశ్వరుని ఆలయ మహిమలు

మల్లిఖార్జునస్వామికి ఎడమ దిక్కున ఘంటాసిద్దేశ్వరుని ఆలయ ముంది. దానిద్వారమునందు గల ఒక

కుండములో ఒక గంట వ్రేలాడుతూ వుంటుంది. కృష్ణ చతుర్దశి నాటి రాత్రి యందు ఉపవాసమున్న ముగ్గురు సాధువులు నిరంతరంగా నిర్వికల్పంగా చేయవలసిన సాధన ఇది. అదేమంటే ముగ్గురు సాధువుల్లో ఒకడు నిరంతరంగా శివునికి అభిషేకం చేస్తూ వుండాలి. రెండవ వాడు అలసిపోకుండా రాత్రి అంత అభిషేకానికి నీరు అందిస్తూ వుండాలి. మూడవ వాడు విరామం లేకుండా గంట వాయిస్తూ వుండాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే తెల్లవారే సమయానికి ఈశ్వరుడు ప్రత్యక్షమై ఆ ముగ్గురికి అమరత్వాన్ని, అదృశ్యశక్తిని ప్రసాదిస్తాడు.



ఘంటా సిద్దేశ్వరుని ఆలయమునకు దక్షిణభాగములో క్రోసెడు దూరంలో నేలలో త్రవ్వితే గోరోచనం వంటి మట్టి లభిస్తుంది. ఆ మట్టిని ఒక తులం ప్రమాణంలో పాలలో కలిపి పంచదార కలిపి తాగితే ఏడుదినాల్లో ఆ వ్యక్తికి అమరత్వం సిద్ధిస్తుంది. అంటే మృత్యువును జయించగలుగుతాడు.

మల్లినాధుని చంద్రోదక తీర్థం

మల్లినాధునికి పశ్చిమదిక్కులో చంద్రోదకం అనే పేరుగల ఒక తీర్థం వుంది. వైశాఖ పౌర్ణమినాడు సాధకుడు దాని సమీపంలో వుండి సిద్ధిని సాధించాలి. రాత్రిపూట ప్రతిరోజూ జపం చేస్తూవుండాలి. అర్థరాత్రి పూట ఏ సమయంలో చంద్రుడు ఆ నీటిని తాకుతాడో, అదే సమయంలో ఆ నీటిని దోసిలిపట్టి తాగవలెను. దానివల్ల వజ్రకాయం, శరీరపటుత్వం కలుగుతయ్. ఆచంద్రార్కం జనమరణాలు లేనివారై జీవిస్తారు.

శ్రీశైలపూర్వద్వార వింతలు - విశేషాలు

శ్రీ శైల పూర్వద్వారంలో త్రిపురాంతకుడు అనే దేవుడున్నాడు. అదేవునికి ఉత్తర దిక్కులో సమీపంగా ఒక చింత చెట్టున్నది. ఆ చెట్టు ఎదురుగా ఒక మనిషిలోతు గొయ్యి తవ్వాలి. తవ్వగానే అక్కడ నల్లని నీళ్ళతో కూడిన తప్తకుండం కనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఆ చింత చెట్టు ఆకులను తీసి గుడ్డలో మూటగట్టి ఆ కుండంలోని నీటిలో వేయాలి. వేయగానే ఆ ఆకులన్నీ చేపల్లాగా మారిపోతయ్. ఆ చేపలను బయటకు తీసి మూటవిప్పి, వాటిని అదే చింతచెట్టు కట్టెలతో కూరలాగా వండాలి. తరువాత ఆ చేపల్లోని తల, తోక, ముండ్లు, తీసివేసి వాటిని భక్షించాలి. భక్షించగానే ఆ వ్యక్తి మూర్ఛపోతాడు. మళ్ళీకొంత సమయానికి తనంతట తానుగా మేల్కొంటారు. అప్పుడు అతనికి భూమిలోపల నిధులు దర్శించే శక్తి కలుగుతుంది. జరామరణాలు లేనివారై జీవిస్తాడు.

త్రిపురాంతక దేవాలయం మహాత్మ్యాలు

త్రిపురాంతక స్వామికి పడమటి దిక్కులో ఎనిమిదిమైళ్ళదూరంలో మణిపల్లె అనే గ్రామం వుంది. దానికి పడమర దిక్కులో ఒక కొండవుంది. దానికి పడమటి దిక్కువైపు వెతికితే ద్వారం వున్నట్లుగా ఒక గుహ కనిపిస్తుంది. ఆ గుహలోనికి తూర్పుముఖంగా ప్రవేశించి మళ్ళీ దక్షిణ దిక్కువైపు పోవలెను.



పది బారల దూరం వెళ్ళేటప్పటికి అక్కడ మంటలు, వెలుతురు కనిపిస్తయ్. అక్కడ మామిడి కాయలవంటి రాళ్ళు కనపడతయ్. ఆరాళ్ళను ఒక తెల్లని వస్త్రంలో మూటగట్టి తెచ్చుకోవాలి. కొంత సేపటికి ఆ రాళ్ళ ప్రభావం వల్ల గుడ్డ ఎర్రగా మారుతుంది. ఆ గుడ్డను పాలల్లో వేసి పిండితే పాలు ఎర్రగా అవుతయ్. అప్పుడు గుడ్డ తీసివేసి, సాధకుడు ఆ పాలుతాగాలి. వాటి ప్రభావంవల్ల వారం రోజుల్లో శరీరం వజ్ర కాయమై మృత్యువులేని వాడై ఆ చంద్రార్కం జీవిస్తాడు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

శ్రీశైల పర్వతం మీది రహస్యమూలికా విశేషాలు

(నిత్యనాథసిద్ధుడు రచించిన రసరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథం నుండి)

డా. కె. విశ్వనాథం. ఎన్.డి.

త్రిపురాంతక దేవాలయం మహాత్మ్యలు

త్రిపురాంతక దేవాలయానికి ఉత్తర దిశలో కోకిలాబిలం అనేది వుంది. అది లోకమంత సుప్రసిద్ధమైన బిలం. ఆ బిలంలోని విశేషాలను రుజావు చేయాలనుకున్న సాధకుడు ముందుగా విరేచనాలకు వాంతులకు మందువేసు కోవాలి. తరువాత ఆ బిలంలోకి ప్రవేశించి పది అంబుల దూరము లోపలికి వెళ్ళిన తరువాత కోకిల ఆకారం వంటి రాళ్లు కనిపిస్తయ్. ఆ రాళ్ల మీద నువ్వులు వుంచగానే తక్షణమే మంటమీద కాలినట్లుగా ఆ నువ్వులు పేలతయ్. అలా పేలిన రెండు రాళ్లనే స్వీకరించాలి.

ఆ రెండు రాళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి చెకుముకి రాయిలాగా బాగా రుద్దాలి. తరువాత వాటిని పాలలో వేస్తే ఆపాలు నల్లగా మారతయ్. వాటిని గొంతు నిండేవరకు తాగాలి. అలా తాగినవాడు దివ్య శరీరాన్ని ధరిస్తాడు. శరీరంలో ముడుతలు, తెల్లవెంట్రుకలు లేకుండ మూడు బ్రహ్మకల్పాలు జీవిస్తాడు. అతనికి భూమిలోని రంధ్రాలు గుహలు కనిపిస్తయ్ అంతేగాకుండ అతనికి వాయువేగము, మహావేగము కూడా కలుగుతయ్.

త్రిపురాంతకేశ్వరునికి పడమటి వైపున ఒక అర్ధ ఆమడదూరంలో ఒక బిలద్వారముంది. అందులోకి మూడు అంబులదూరం వెళ్ళేసరికి అక్కడ ఖర్జూరపు చెట్టు కనిపిస్తుంది. ఆ పండ్లను తీసి రసం తీసి తాగగానే సాధకుడు మూర్ఛపోతాడు. కొంతసేపటికి సిద్ధపురుషుని లక్షణాలతో సాధకుడు మేల్కొంటాడు. ఆచంద్రార్కం జీవిస్తాడు.

శ్రీశైల దక్షిణ ద్వార మహాత్మ్యలు

శ్రీశైల దక్షిణ ద్వారమునందు జలేశ్వరుడు, సురేశ్వరుడు అనే దేవతలున్నారు. వారి సన్నిధిలో భూమిని తవ్విన అచట మారేడు పండ్లవంటి రాళ్ళు లభిస్తయ్. అ పక్కనే రామేశ్వరస్వామి సన్నిధి వున్నది. దాని ఎదుట రుద్రాక్షలవంటి రాళ్ల లభిస్తయ్. అంతేగాక జ్యోతి, సిద్ధవటముల యందు ఒక్క చెట్టుమీద ఒంటి కాలితో నిలుచొనివున్న ఆవర్తదేవస్వామి వున్నాడు. ఆ చెట్టుకు సమీపమందు పశ్చిమ భాగమందు ఒక పర్వతం వుంది. అచటతాళకం వంటి రాళ్ళు దొరుకుతయ్. పైన తెలిపిన ఏ రాళ్ళనైనా తెచ్చి కొలిమిలో వుంచి వూదితే అవి దివ్యమైన బంగారంగా మారతయ్.



అటులనే శ్రీశైల దక్షిణ ద్వారంగా కుండలేశ్వరుడనే దేవుడున్నాడు. దాని సమీపమున మెకాటిలోతు త్రవ్వితే, అచట ఎర్రటి మారేడు పండ్ల వంటి రాళ్ల దొరుకుతయ్. అవిస్పర్శవేధికములుగా పనికివస్తయ్. దాని సమీపమున పురుషేశ్వర స్వామి కుండమున్నది. అచట గురివింద చెట్టు, కుంకుడుచెట్టు వున్నయ్. వాటి ఆకులను కోసి భక్షించగానే సాధకుడు అమరుడవుతాడు.

ఆ ప్రకారమే అచట హస్తిశిల అనేరాయి వుంది. దానికి దక్షిణంగా మూరెడు లోతు తవ్వితే అక్కడ నేరేడు పండ్లవంటి రాళ్ళు దొరుకుతయ్. వాటిని గ్రహించిన అవి స్పర్శవేధులుగా పనిచేస్తయ్. అదే హస్తిశిలకు దక్షిణంగా ఒక యోజనం దూరంలో ఛాయాఛత్రం అనే పేరుతో ప్రసిద్ధమైన నూరుమూరల గుండ్రమగు క్షేత్రం వుంది. దాని క్రిందకు ఎవరు వెళతారో వారు అదృశ్యమౌతారు. వారు రుద్రునితో సమానులై సిద్ధపురుషులై ముల్లోకాల్లోను సంచరించగలరు.

కాంతము, అభ్రకము, బంగారఘు రసము, క్రమవృద్ధిగా చేర్చి మర్ధించాలి. చుట్టి ఒక గుడ్డలో మూటగట్టి ఆ మూటను ఒక వెదురు కొనకు గట్టిగా బిగించి కట్టి, కాళీమంత్రముతో దానిని అభిమంత్రించి ఆ వెదురుకొనను ఛాయాఛత్రమంలో వుంచవలెయును. అప్పుడు ఒక్కక్షణంలో ఆ వుండ గుటిక లాగా మారుతుంది. సాధకుడు దానిని తీసుకొని ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి శుభలగ్నంలో దానిని నోటి యందువుంచుకొనిన అతనికి తక్షణమే ఖేచరత్వం సిద్ధిస్తుంది.

(మిగతా వచ్చేసంచికలో)

శ్రీశైల పర్వతం మీది రహస్య మూలికా విశేషాలు

నిత్యనాథ సిద్ధుడు రచించిన 'రసరత్నాకరం' అనే గ్రంథం నుండి)

(గత సంచిక తరువాత)

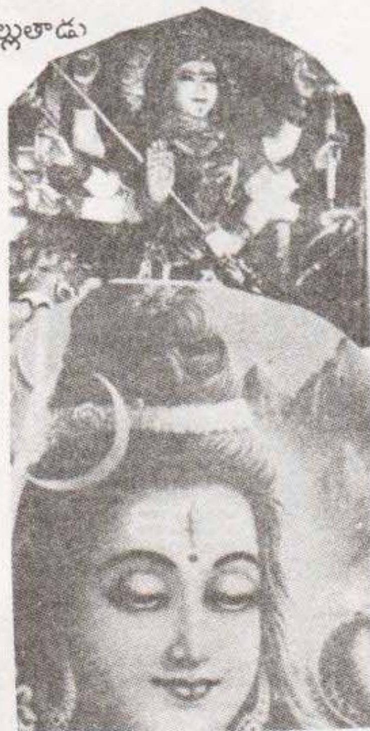
శ్రీశైల దక్షణ ద్వార రహస్యాలు

తాళకము, మణిశిల, ఈ రెండు మెత్తగా మర్ధించి వుండ చేయాలి. దానిని వరుసగా త్రిలోహాలతో చుట్టి ఒక గుడ్డలో మూట గట్టాలి. దానిని కాళీ మంత్రంతో అభిమంత్రించి ఒక వెదురు కొనకు కట్టి ఛాయా ఛత్రంలో వుంచాలి. అది ఒక్క క్షణంలో గుటిక లాగా మారుతుంది. ఆ గుటికను సాది కన్నులకు అంజనముగా ధరిస్తే భూమిలోని నిధి నిక్షేపాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తయ్.

పైన తెలిపినట్లుగానే ఒక ఖడ్గాన్ని మంత్రంతో అభిమంత్రించి వెదురు కొనకు కట్టి ఛాయా ఛత్రంలో వుంచి దానిని తరువాత ఉపయోగిస్తే ఆ వ్యక్తి మహావీరుడై సకల విజయాలు సాధిస్తాడు. అదే ప్రకారము గోరోచనము ఛాయా ఛత్రములో వుంచి తీసి, దాన్ని తిలకం బొట్టులాగా అలంకరించుకుంటే లోక మంతా మోహింపబడి దాసోహమవుతుంది. అలాగే కాళ్ళకు ధరించే పావు కోళ్ళను ఛాయాఛత్రంలో వుంచి తీసి ధరిస్తే నిమిషమాత్రంలో ఎచటికి పోవాలంటే అచటికి వెళ్ళగలుగుతారు.

శ్రీశైల పశ్చిమద్వార రహస్యాలు

శ్రీశైల పశ్చిమ ద్వారమునందు బ్రహ్మేశ్వరీశ్వరుడను దేవుడున్నాడు. ఆ లింగమును స్పర్శవేది అంటారు. అచటనే వున్న దుర్గ కూడా అదే ప్రభావం కలిగి వుంటుంది. ఆ పక్కనే ఏటివద్దకు దిగే మెట్ల లో తొమ్మిదవమెట్టుగూడా అదే ప్రభావాన్ని కలిగివుంటుంది. వీటి రంగు పెసరగింజ రంగువలె వుంటుంది. దానిని గమనించి మంత్ర సిద్ధిని పొందిన సాధకులు వాటిని స్పర్శవేదులుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ బ్రహ్మేశ్వరునికి నైరుతి భాగములో ఒక చింత తోపువున్నది, ఆతోపులో ఒక జలాశయమున్నది. అచట చండికాదేవి ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. ఆ దేవికి ప్రక్కనే గల చింత చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి ఒంటికాలిమీద నిలబడి ఆ చెట్టు ఆకులను కొన్నింటిని కోసి ఒకగుడ్డలో మూటగా చుట్టాలి. తరువాత ఆ జలాశయుములో స్నానమాడి, ఆ మూటను జలాశయములో వేయగానే అందులోని ఆకులన్నీ చేపలుగా మారతయ్. ఆచేపలను తల, తోక, ముల్లు తీసివేసి, మిగిలిన భాగములను భక్షించి నంతనే సాధకుడు క్షణమాత్రము మూర్ఛిల్లు తాడు. ఆ వెంటనే మేలుకొని సర్వ శక్తి వంతుడవుతాడు. పదివేలసం॥ ఆయువుతో వర్థిల్లుతాడు.



అలంపురి రహస్యాలు

అలంపురికి ఉత్తర భాగంలో భీమపాదుక అనే గ్రామం వుంది. ఆ వూరి ప్రక్కనచేతి లోతుగా గోయి తవ్వితే అక్కడ సర్పాకారముగల, వంకరగా వుండే రాళ్ళు దొరుకుతాయి. అవి స్పర్శవేదులుగా ఉపకరిస్తాయి. అలంపురిలో యోగేశ్వరి అనే ప్రసిద్ధ దేవత వుంది. ఆ దేవతముందు రమ్యమైన కొన్ని గుహలు వున్నాయి. ఆ గుహల్లో భూమిని త్రవ్వితే కప్పల ఆకారములో గల రాళ్ళు దొరుకుతాయి. ఆ రాళ్ళు, పిల్లిమలము, మెత్తగా నూరి కరగించిన తగరములో కలిపితే తగరం వెండిలా మారుతుంది.

శ్రీశైలం ఉత్తర ద్వార రహస్యాలు

ఉత్తర ద్వారంలో మహేశ్వరుడనే దేవుడున్నాడు. అచట ఒక తుమ్మెద మామిడి చెట్టు కలదు. ఆ చెట్టుకు కాచే మామిడి పళ్ళను పగులగొడితే అందులోనుంచి సజీవంగా వున్న తుమ్మెదలు కనిపిస్తాయి. తుమ్మెదలను తొలగించి ఆ పండ్లను పాలలో వేసి కాచి, తనివి తీరా సాధకులు భక్షించాలి. దాని వల్ల కొద్దిగ మగత కలిగి తెలివి తప్పుతారు. వెంటనే తేరుకోగానే మరలా ఆ పాలను తాగాలి. ఈ విధంగా మరే ఆహారం తీసుకోకుండా ఇరవై ఒక్క రోజుల పాటు ఈ పాలను సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీరం వజ్రకాయం అవుతుంది. నవయవ్వనం సిద్ధించి, ఆచంద్రతారార్కం జీవించి వుంటారు. సకల విద్యలలో నైపుణ్యత, వాయువేగము సిద్ధిస్తాయి.

అదే విధముగా ఆ మామిడి పండ్ల లోని తుమ్మెదలను తొలగించి వెయ్యి ఫలముల తగరాన్ని ఆ మామిడి రసంలో పోస్తే అది స్తంభించి వెండి అవుతుందని సాక్షాత్తు ఈశ్వరుడే చెప్పాడు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

మీరు గ్రుడ్డు తింటున్నారా ? కాదు - ఆ గ్రుడ్డే మిమ్మల్ని తింటుంది

సాల్మోనేలా టైఫీమ్యూరియం ఆహారపు పదార్థములను చెడగొట్టే చేసే ఒక ప్రసిద్ధమైన బ్యాక్టీరియా. ఈ కలుషిత భోజనం తీసుకున్నప్పుడు టైఫాయిడ్ వస్తుంది, ఇంకా ఈ బ్యాక్టీరియా ఎముకలు, మజ్జ, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు మొ. అంగాలలోనికి అతి త్వరగా వ్యాపించి బ్రాంకైటిస్ మరియు న్యుమోనియా వంటి భయంకరమైన రోగములను ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

ఇదే విధంగా స్టేఫిలోకోకస్ ఎయరస్ ద్వారా చెడిపోయిన భోజనంను తీసుకున్నప్పుడు ఎంటరాటాక్సీన్ ఉత్పన్నమవుతుంది, ఇది మన శరీరం లోనికి వెళ్ళి కడుపులో అలజడిని కలిగిస్తుంది. రోగగ్రస్తమైన జంతువు యొక్క మాంసం స్వాభావికంగా దూషితమై ఉంటుంది. ఇటువంటి మాంసమును వండినపుడు విషపదార్థములు నష్టం కావు.

కోడిపెట్టల ప్రేగులను ఒక అందమైన గెస్ట్‌హౌస్ అనుకొని వాటిలో సాల్మోనేలా ఎనటేరి టాయిడిస్' అను బ్యాక్టీరియా మూడు పువ్వులు - ఆరు కాయలుగా వర్ధిల్లుతుంది. ఇది కోడి అండాశయం నుండి గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన భాగం లోనికి వెళుతుంది ఎక్కువగా గ్రుడ్డు తినువారికి డయేరియా (అతిసార వ్యాధి) వస్తుంది. అనేకసార్లు ఇవి ప్రాణాలను కూడా తీస్తాయి.

గ్రుడ్లలో సాల్మొనేలా టైఫీ వమ్యూరియం అను బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది

గ్రుడ్లు తింటే పేగులు కుళ్లిపోతయ్

గ్రుడ్లు తినడం వలన పేచిగ్ మరియు మందాగ్ని వంటి వ్యాధులు శరీరంలో గూడు కట్టుకుంటాయి. ఆమాశయం బలహీనమై ప్రేగులు కుళ్ళిపోతాయి. ఇది పుకారు కాదు, ఇంగ్లాండులోని గొప్ప చికిత్సకుడు డా.రాబర్ట్, ప్రొ.ఓకడాడేవిడ్సన్ ఇవరింగ్‌లు చెబుతున్నారు.



గ్రుడ్లు - వ్యాధి కారక జీవాణువులు

గ్రుడ్లలో సాల్మోనెలా, క్లోస్ట్రిడియమ్ పారాఫింజీన్స్, బోటీలినమ్, బ్యాసిల్లస్ సెర్యూస్, వైబియా పారాహెమోల్టిక్స్, ఎస్చ రేషియాకోలై మరియు క్యాంపిలో బ్యాక్టర్ వంటి జీవాణువులు ఉంటాయి. ఇవి వివిధ రకాల వ్యాధులను ఉత్పన్నం చేస్తాయి.

గ్రుడ్లు వల్ల - కంతులు

గ్రుడ్ల నుండి లభించే అనవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ చర్మము మరియు కండరాలలో ప్రోగయి చిన్న చిన్న కంతుల రూపంలో బయటికి వెలువడుతుంది. దీనిని జాంథోమా అంటారు.

గ్రుడ్లు తినే పిల్లలు చదువులో మొద్దులవుతారు

గ్రుడ్డు తినడం వలన శారీరక శక్తి క్షీణించడమే కాకుండా గంభీరమైన ఆలోచనాశక్తి, భావనాత్మకశక్తి కూడా నశిస్తుందన్న నిజం చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు.

గ్రుడ్లు ప్రొఫెసర్‌ల అభిప్రాయాలు

జర్మనీలోని ప్రొఫెసర్ ఎగ్నర్బర్గ్ గారి పరిశీలన ప్రకారం- గ్రుడ్డు 51.83 శాతం కఫాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని పోషక తత్వాలను హెచ్చుతగ్గులుగా చేస్తుంది.

గ్రుడ్లు – కొలెస్ట్రాల్

గ్రుడ్లలో కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువ మాత్రలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ వలన హైబ్లడ్‌ప్రెషర్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు వస్తాయి.

ఒకవేళ గ్రుడ్లను ఫ్రై చేసినా లేదా ఆమ్లెట్ చేసినా దానిలోని కొలెస్ట్రాల్ మాత్ర పెరిగి హైపర్ కొలెస్ రొలేమియా, హర్ట్ ఎటాక్, ఎథిరో వంటి వ్యాధులు వస్తాయి.

డా. ఆర్.జె. విలియమ్స్

ఇంగ్లాండ్‌లోని డా.ఆర్.జె విలియమ్ గారి పరిశోధన ప్రకారం– గ్రుడ్లు తినువారు ప్రారంభంలో ఆరోగ్యంగా, ఉన్నట్లు కనిపిస్తారు. కానీ ఆ తరువాత హృదయరోగాలు, ఎగ్జిమా, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులు వారిని పీడిస్తాయి.

గ్రుడ్లవల్ల– డి.డి.టి.

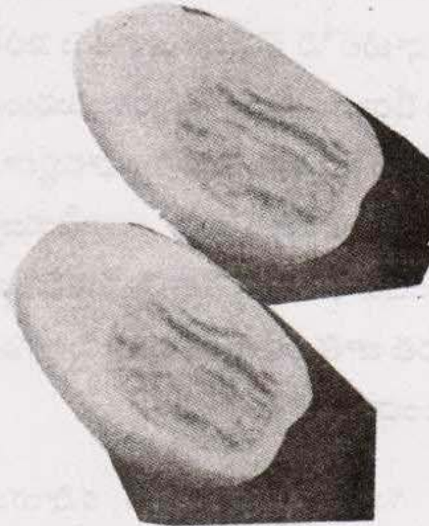
గ్రుడ్లలో 30% డి.డి.టి ఉంటుంది. కోళ్ళను పెంచే ప్రక్రియలో డి.డి.టి. కోళ్ళ ప్రేగులలో పూర్తిగా కలిసిపోతుంది. ఫ్లోరిడా (అమెరికా)లోని కృషి విభాగము వారు ఒక హెల్త్ బులిటెన్‌లో ఈ సత్యాన్ని స్పష్టం చేసారు.

డా. రాబర్ట్‌గ్రాస్

ఒక గ్రుడ్డులో దాదాపు 4 గ్రేసుల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. దీని వలన హై బ్లడ్‌ప్రెషర్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు వస్తాయి.

డా. ఇ.వి మెక్కాలమ్

గ్రుడ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు అసలే ఉండవు, క్యాల్షియమ్ కూడా తక్కువ మాత్రలో ఉంటుంది. అందువల్ల కడుపు కుళ్లిపోయి, దుర్వాసన వస్తుంది.



ప్రో. ఎగ్నిర్బర్గే

గ్రుడ్లు తినడం వలన క్యాన్సర్, హృదయరోగము, ఎగ్జిమా, దమ్ము, పక్షవాతం, క్షయ, సంగ్రహణి, పేచింగ్ మంగాగ్ని వంటి భయంకరమైన వ్యాధులు వస్తాయి.

గ్రుడ్ల వల్ల అన్ని వ్యాధులు

థాంక్స్ ఫర్ కామెర్లు, వాతం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, హైబ్లడ్ ప్రెషర్, మందాగ్ని క్షయ పక్షవాతం, ఎగ్జిమా, జాంథోమా, అండ్ ఫర్ వాట్ నాట్ అనేక భయంకరమైన మరియు అసాధ్యమైన రోగముల నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకొనండి - మాంసము,చేపలు గ్రుడ్లను ఎప్పుడు తినకండి.

-ఆర్య సమాజ మందిరం, వారి సౌజన్యంతో

పిల్లలకు–పెద్దలకు జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే

పావు కేజీ సోపు గింజలు తెచ్చి, శుభ్రంచేసి చిన్న మంటమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత దంచి, మెత్తటి చూర్ణం చేసి జల్లెడ పట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేయాలి. దానితో సమానంగా పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ భోజనం చేసిన తరువాత రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే మెదడుకు, ఉదరానికి శక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లలకు చదివిన విషయాలు బాగా జ్ఞాపకం వుంటయ్. మెదడు బలహీనత తగ్గి ఎక్కువ సేపు చదివే ఓపిక కలుగుతుంది.

ఉబ్బసం వ్యాధికి

ఉత్తరేణి గింజలు 5 గ్రాములు, మిరియాలు 10 గ్రాములు, ఈ రెంటిని తుమ్మ జిగురు నీళ్ళతో మర్దించి గురిగింజంత మాత్రలు తయారు చేసుకోవాలి. పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున 3 పూటలా మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి తొందరగా తగ్గి పోతుంది.

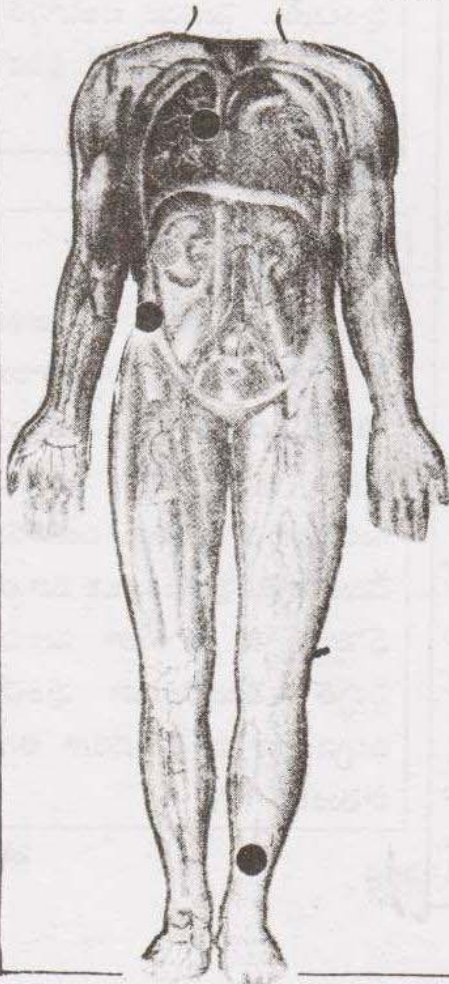
లవంగాలు - జనజీవన తరంగాలు

శ్రీ సాగి ముక్కు రాజు

లవంగాలు కేవలం తాంబూలంలో మాత్రమే ఉపయోగిస్తారని చాలామంది భావిస్తుంటారు. కానీ లవంగాల్లో వున్న ఔషధ విలువలు తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్య పోతారు. ఒక్క లవంగాలే కాదు మన వంటింట్లో వున్న సమస్త ఆహార పదార్థాలు అద్భుత ఔషధాలే. మన ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షులు, ప్రకృతిలోని లక్షలాది మొక్కలను, చెట్లను పరిశోధించి వాటిలోని ఔషధ గుణాలను పరిశీలించి, మానవులకు ఉపయోగకరమైన వాటిని ఎంపికచేసి, మన వంటిళ్ళకు చేర్చారు. మనం ఆవురావురుమంటూ లొట్టలేసుకుంటూ తినే ప్రతికూర, ప్రతి వంట, ఎన్నో సంవత్సరాల కృషిలో పుట్టిన ఓ గొప్ప ఫార్ములా. ఈ ఫార్ములాలు సృష్టించి రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలను అందించి మానవజాతికి మేలు చేసిన మహనీయులైన మహర్షులను మనం మరిచిపోయాం. పునాదిలేని ఇంటికి భద్రత ఎలా వుండదో, అలాగే గతాన్ని మరచిన జాతికి భవిష్యత్తు వుండదనే నగ్నసత్యాన్ని ఎరిగి, మన తాత ముత్తాతలైన, భారత జాతి విధాతలైన మహర్షుల గురించి, వారు ప్రసాదించిన ''లవంగాలు'' వంటి దినుసుల గురించి తెలుసుకుందాం.

లవంగ గుణాలు

వీనిలో చేదు, కారము, రుచు లుంటాయి. వీటికి వేడిచేసి చల్లార్చే



గుణం వుంది. వీటి కషాయం మనోహరంగా వుంటుంది. మేహశాంతి చేస్తుంది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయ టంలోను, ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేయటంలోనూ దీనికిదే సాటి. కఫ రోగాలకు పైత్యరోగాలకు కడుపులో శూలలకు రక్తదోషాలకు పెట్టింది పేరు.

మధుమేహం, జ్వరం, చర్ది, అరుచి ఆమవికారం, దగ్గు, క్షయ, దురద, దాహం, వాతం, పైత్యం ఆయాసం, క్షయ పోగొడుతుంది. రక్తనాళాలలో పేరుకున్న కొవ్వును కరిగించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తుంది తలనొప్పి, వికారం తగ్గిస్తుంది. గుండె, గర్భాశయం, మెదడు, లివర్, స్లీన్ పొట్ట, పేగులు, కిడ్నీలు మొదలైన అవయవాలకు శక్తిని చేకూర్చి రోగ రహితం చేస్తుంది. ఇంకా కడుపులో మంటలు, గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులు, త్రేపులు, ఎక్కిళ్ళు కడుపునొప్పులు నివారిస్తుంది. పొట్టలో పేరుకున్న వాతవాయువును (గ్యాస్) బయటకు వెళ్ళగొడుతుంది.

బడలిక - నీరసానికి

పదిగ్రాముల లవంగాలను 150 గ్రాముల నీళ్ళలో వేసి చిన్న మంటమీద 75 గ్రాములకు మరిగించి చల్లార్చి వడపోసి, మూడుపూటలా పూటకు 25 గ్రాముల చొప్పున తాగుతూ వుంటే బడలిక, నీరసం తగ్గిపోతాయి.

వాత నొప్పులకు

ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరికే లవంగ తైలం తెచ్చుకొని వాత నొప్పులపైన, మేహవాత నొప్పులపైన, తలనొప్పికి, పంటినొప్పికి, చిగురునొప్పికి పట్టిస్తూ వుంటే ఆ నొప్పులన్నీ పటాపంచలైపోతాయి.

గొంతులో నసకు

గొంతులో నస ఎక్కువగా వుంటే 3 పూటలా 3 లవంగాలను లేదా 2 లవంగాలను బుగ్గన పెట్టుకొని

చప్పరిస్తూ వుంటేనొప తగ్గిపోతుంది. ఈ విధంగా చేయటం వల్ల కండ్లనొప్పులు, పంటి బాధలు, చిగుళ్ళ బాధలు కూడా హరించి పోతాయి.

దగ్గులకు

లవంగాల చూర్ణం, రెండున్నర గ్రాములు పటిక బెల్లం పొడి రెండున్నర గ్రాములు తేనె 5 గ్రాములు, వెన్న 10 గ్రాములు కలిపి నూరి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు అంతరించిపోతాయి.

వీర్యవృద్ధికి - మగతనానికి

లవంగాల చూర్ణం, పటిక బెల్లం చూర్ణం సమ భాగాలుగా కలిపి నిలువచేసుకొని రోజూ పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా పావు లీటర్ పాలలో కలిపి 2 పూటలా తాగుతూ వుంటే వీర్యనష్టం హరించి వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. మగతనం పెరుగుతుంది.

కొండ నాలుక జారితే

దాల్చిన చెక్కను నీళ్ళతో మెత్తని గంధంలాగా నూరి దూది చుట్టిన పుల్లతో ఆ గంధాన్ని కొండ నాలుకపైన పట్టిస్తూ వుంటే 2,3 రోజులలో కిందికి వాలిన కొండ నాలుక మామూలు స్థితికి వస్తుంది.

కడుపులోని - ప్రేగుల్లోని నులి పురుగులు హరించుటకు

ప్రతిరోజూ నాలుగైదు వేప చిగుళ్ళు నములుతూ వుంటే నులి పురుగులు హరించిపోతాయి.

దోమలు పారిపోవుటకు

లవంగ తైలాన్ని మంచం మీద నాలుగు పక్కలా నాలుగు చుక్కలు చల్లితే ఆ మంచం దగ్గరకు దోమలు రావు. గదిలో కూడా నాలుగు మూలలా నాలుగు చుక్కలు వేస్తే దోమలన్నీ గదినుంచి పారిపోతాయి.

మొటిమలకు - మచ్చలకు

లవంగాలు, నల్లజీలకర్ర సమ భాగాలుగా మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని ముఖానికి రాస్తూ వుంటే మొటిమలు మచ్చలు మాయమై పోతయ్. కురుపులు, పుండ్లు కూడా తగ్గిపోతయ్.

పేగుల్లో నొప్పులకు

లవంగాల చూర్ణం 20 గ్రా. తీసుకొని అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి పావు లీటరుకు మరగించి వడపోసి ప్రతి 4 గంటలకు ఒకసారి 30 గ్రా చొప్పున తాగిస్తూ వుంటే, పేగుల్లో వచ్చే నొప్పులు, డోకులు, అజీర్ణం అదృశ్యమైపోతాయి.

తులసి చెట్టు

తులసిని పూజించి ఆరాధించే ఇంటిలో లక్ష్మీదేవి శాశ్వత నివాసముండి ఇంటిల్లిపాదికి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని పంచి ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. తులసి లేని ఇంట్లో ప్రవేశించిన లక్ష్మీదేవి ఆ కుటుంబ సభ్యులకు అందోళనను మనస్తాపాన్ని కలిగించి వినాశనానికి హేతువవుతుంది.

క్షయ వ్యాధికి

పైన తెలిపినట్లుగా లవంగ కషాయం తయారు చేసుకొని పూటకు 30 గ్రాముల కషాయంలో తగినంత పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా క్షయవ్యాధి హరించి పోతుంది.

గొంతు బొంగురుకు

లవంగాలను నిప్పుల మీద దోరగ కాల్చి అప్పుడప్పుడు ఒక్కొక్కటి బుగ్గన పెట్టుకొని ఆ రసం మింగుతూ వుంటే క్రమంగా గొంతు బొంగురు తగ్గిపోతుంది.

గమనిక

లవంగాలను ఎప్పుడు ఏ ఔషధం లోకి ఉపయోగించుకోవాలన్న ముందు గా వాటిని బాండీలో వేసి చిన్న మంటమీద దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకొని ఉపయోగించుకోవాలి. అవసరమైన మేరకు చాలా మితంగా మాత్రమే లవంగాలను ఉపయోగించు కోవాలి.

అరికాళ్ళు అరిచేతుల్లో చెమటలు పోస్తుంటే

రోజు పూటకు 4,5 దానిమ్మ చిగుళ్ళు చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ వుంటే క్రమంగా అరికాళ్ళు అరచేతుల్లో అతిగా వచ్చే చెమట అసలు లేకుండా పోతుంది.

నల్లమచ్చలకు

రోజూ క్రమం తప్పకుండా 40 రోజుల పాటు 4,5 వేప చిగుళ్ళు తింటూ వుంటే నల్ల మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

ఆరోగ్య వీర్యాలు - అనారోగ్యంపై శౌర్యాలు

మన వంటింటి మిరియాలు

శ్రీ భైరవాద్రి కాళీ తీర్థులస్వామి

మన వంటింట్లోని ఆహారదినుసుల్లో అతిముఖ్యమైన అతివిలువైన ఓషధి మిరియాలు. పూర్వం అంటే బ్రిటీష్‌వారు మనదేశంలోకి రాకముందు మన ఆహార పదార్థాల్లో కూరల తయారీకి కారానికి బదులుగా మిరియాల కారమేవాడేవారు. అప్పటికి మనకు మిరపకాయలు లేవు. ఇవి విదేశాలనుండి దిగుమతి అయిన పంట. మిరపకాయలరుచి, మన మిరియాల రుచిలాగా కారంగా వుంది కాబట్టి దానికి మనవాళ్ళు ఆనాడు ''మిరియాలకాయ'' అని పేరు పెట్టారు. ఆ పేరే కాలగమనంలో మిరపకాయగా మారింది. అయితే మిరియాల కారం వాడినప్పుడు మన భారతీయుల్లో వున్న ఆరోగ్యం మిరపకాయల కారం వాడింతర్వాత లేదు అని చెప్పక తప్పదు. మిరియాల్లో వున్న గొప్పతనం ఏమిటో అది ఎన్నిరకాల ఔషధంగా కూడా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకొని, ఉపయోగించుకుందాం.

మిరియాల గుణాలు

వీటికి వేడి చేసి చల్లార్చే స్వభావం ఉంది. ఇది విషాన్ని, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. శరీరంలోని చెడునీరును ఆర్పివేస్తుంది. రక్తం శుభ్రపరుస్తుంది. కఫము, వాతము, మేహము, హృద్రోగము, కుష్ఠు, పాత జర్వాలు, అగ్నిమాంద్యము, దగ్గు, ఉబ్బురోగం, మూలవ్యాధి మొదలైన అనేక వ్యాధులను హరించే అత్యున్నత ఔషధగుణం ఈమిరియాల్లో వుంది.

ఆహార పదార్థంగా మిరియాలను వాడటంవల్ల ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంఅవుతుంది. ఆకలి పుడుతుంది. అరుచి తగ్గిపోతుంది. మూత్రం ద్వారా సుద్దపోయే రోగాన్ని నిర్మూలిస్తుంది. పురుషుల వీర్యానికి వేడిని, వృద్ధిని చేస్తుంది. శరీరంలోని వివిధరకాల మలాన్ని, కాలుష్యాన్ని విషాలను చెడురసాయనాలను బహిష్కరింపచేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నరాల రోగాలను హరింపచేస్తుంది. **ఎప్పుడు వాడినా మిరియాలను దోరగావేయించి పొడిచేసి వాడుకోవాలి.**



బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాళీ తీర్థుల స్వామి

ధాతు పుష్టికి

1 గ్లాసు పాలల్లో అర టీస్పూన్ మిరియాల పొడి, తగినంత చక్కెర కలిపి తాగుతూ వుంటే మంచి ధాతు పుష్టి కలిగి సంభోగ పటుత్వం పెరుగుతుంది.

కలరా విరేచనాలకు

మిరియాలను నీళ్ళతో నూరిన ముద్ద 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు, మూడుసార్లు తీసుకుంటే కలరా వాంతులు విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కొండనాలుక వాలితే

మిరియాల తేలిక కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించాలి. ఇలా రోజూ రెండుపూటలా చేసిన, వాలిన కొండనాలుక మామూలు స్థితికి వచ్చి కఠినమైన దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

గొంతులో నసకు

దోరగా వేయించిన 5 గ్రా మిరియాల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి చప్పరిస్తూ వుంటే, గొంతులో నస, గొంతులో ఏదో వున్నట్లుగా, అడ్డు పడినట్లుగా వుండటం తగ్గిపోతుంది.

మొలలు వస్తే గుదం బయటకు వస్తే

దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా. పెద్ద సోపు గింజలు 15గ్రా. ఈ రెంటిని మెత్తగా చూర్ణించి అందులో 75 గ్రా. తేనె కలిపి మళ్ళీ మెత్తగా చూర్ణించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా చొప్పున రెండు లేక మూడు పూటలా వాడుతూవుంటే,

ముసలివాళ్ళకు, బలహీనులకు వున్న మొలల వ్యాధి హరించిపోతుంది. అంతేగాకుండ ఇది వాడటంవల్ల, ఆసనం బయటకు రావటం కూడా తగ్గి మామూలు స్థితికి చేరుతుంది.

కాళ్ళు చేతులు మంటలకు

పది గ్రాముల ఆవునెయ్యితో 5 గ్రా. చితగొట్టిన మిరియాలు వేసి మరిగించాలి. చల్లారిన తరువాత వడపోసి, ఆ నేతితో మంటలున్న చోట మర్దనా చేస్తూవుంటే అరికాళ్ళు అరిచేతులు, వళ్ళువుంటలు తగ్గిపోతయ్. మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పులకు, మెడ నొప్పులకు కూడా ఈ నెయ్యిని మర్దనా చేస్తే తగ్గిపోతయ్.

మిరియాలచారు

దీనినే ఆహారంగా ఉపయోగించటం వల్ల శరీరంలోని ఏడు ధాతువులను సమత్వం చేస్తుంది. మూడు దోషాలను సరిదిద్దుతుంది. జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. సుఖవిరేచనం చేస్తుంది. పథ్యమైన ఆహార ద్రవ్యంగా ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

రేచీకటికి

మిరియపు గింజను పెరుగుతో అరగదీసిన గంధం కాటుకలాగా కళ్ళకు పెడుతూవుంటే రేచీకటి హరించిపోతుంది.

సైనసైటిస్‌కు

దోరగా వేయించిన మిరియాలను చూర్ణంచేసి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా పెరుగు బెల్లంలో కలిపి తింటూవుంటే ముక్కుకు సంబంధించిన సర్వ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అతినిద్రకు

మిరియపు గింజను గుర్రము చొంగతో అరగతీసి కొద్దిగా తేనె కలిపి కాటుకలాగా పెట్టుకుంటే అతినిద్ర అదృశ్యమౌతుంది.

అసలు నిద్ర లేకపోతే

మనిషి చొంగతో మిరియపు గింజను నూరి, ఆ గంధంలో ఆవగింజంత కస్తూరి కలిపి మర్దించి కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకొంటూవుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

పిచ్చికుక్కకాటుకు

మిరియాలు , నల్లజీలకర్ర తెల్లజీలకర్ర ఈమూడు సమభాగాలుగా చూర్ణంకొట్టి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున, మంచినీళ్ళతో కలిపి రెండు పూటలా 30 రోజులపాటు తాగిస్తూవుంటే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఎలుక కాటుకు

మిరియాలు, సేలపేము సమంగా నూరి గురిగించ ప్రమాణంగా మాత్రలు వేసి రెండుపూటలా ఒక్కొక్క మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే ఎలుక విషం హరించిపోతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధులకు

పది మిరియాలు మేడిచెట్టుపాలు 10 చుక్కలు, బెల్లం కలిపినూరి, పూటకొక్క మోతాదుగా, రోజూ రెండు పూటలా పుచ్చుకొంటూ వుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి

నాలుగు మిరియాలు, ఒక నీరుల్లి పాయ(ఆనియన్) కలిపి పూటకొకసారి మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే నాలుగు రోజుల్లో మలేరియా జ్వరం మాయమైపోతుంది.

చలి జ్వరాలకు

మిరియాల చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు తులసి ఆకులరసం 5 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, చలి జ్వరాలు హరించి పోతయ్.

తలనొప్పికి

మిరియాలను కొంచెం మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా ఉడకబెట్టి, ఆ ముద్దతో నుదురుకు, కణతలకు పట్టువేస్తే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వంటికి నీరుపడితే

మిరియాలు, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి, కొంచెం మంచినీళ్ళతో మెత్తగా దంచి, కంది గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మూడు పూటలా మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే వంటిని చెడునీరు, ఉబ్బు హరించి పోతయ్.

కీళ్ళ నొప్పులకు

మిరియాలు, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని మూకుడులో దోరగా వేయించి చూర్ణంగొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసుకొని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ పూటకు చిటికెడు చూర్ణం చొప్పున రెండు పూటలా తేనెతో కలుపుకొని తిటూ వుంటే అన్నిరకములైన కీళ్ళనొప్పులు వారం, పదిరోజుల్లో హరించి పోతయ్. దీర్ఘకాలంనుంచి కీళ్ళ

వాపులతో బాధపడేవారు కొంతకాలం పాటు కొనసాగించాలి.

మూత్రం బిగిస్తే

5గ్రా తోక మిరియాలు చూర్ణించి, అరలీటర్ నీళ్ళల్లో వేసి సగానికి మరగబెట్టి కషాయంచేసి వడపోసి, ఆ కషాయాన్ని నాలుగు భాగాలుగా చేసి నాలుగు పూటలా ఇవ్వాలి. ఇస్తే మూత్రం బంధం విడిపోయి, మూత్రం విడుదల అవుతుంది.

వీర్యనష్టానికి స్వప్నస్థలనానికి

చలవమిరియాలు, రేవలచిన్ని, దాల్చినచెక్క, ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 5గ్రా. వంతున, తవాక్షీరి, ఏలకు గింజలు, ఈరెండు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా చొప్పున పటికబెల్లం(మిస్రీ) 50గ్రా చొప్పున కలిపి మొత్తం మెత్తగా చూర్ణించాలి. రోజు పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. తేనెతో కలిపి, రెండు పూటలా తింటూ వుంటే శుక్రనష్టము, సప్నస్థలనం తగ్గిపోయి, వీర్యవృద్ధి, మగతనం పెరుగుతయ్.

ఎక్కువగా జలుబు పడిశం బాధిస్తుంటే





పెరుగు 50గ్రా, బెల్లం15గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి రెండున్నర గ్రాములు మొత్తం కలిపి ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట తింటూ వుంటే ఎక్కువగా వున్న జలుబు పడిశ భారం మూడు రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

రేచీకటివ్యాధికి

అర టీస్పూన్ మిరియాలపొడి, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 20గ్రా. కలిపి, ప్రతి ఉదయం తింటూ వుంటే రెండు మూడు వారాలలో రేచీకటి వ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఉబ్బసం వ్యాధికి

దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా, ఉత్తరేణి గింజలు 5గ్రా. రెండు కలిపి నూరి చూర్ణంచేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి, ఆ చూర్ణాన్ని తుమ్మ జిగురు నాన బెట్టిన నీళ్ళతో మర్దించి, గురివింద గింజలంత మాత్రలు చేసి నిలువ చేసుకోవాలి. జబ్బు తీవ్రతనుబట్టి పూటకు ఒకటి లేక రెండుమాత్రలు మంచినీళ్ళ అనుపానంతో రెండు లేక మూడుపూటలా తీసుకొంటూవుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి చాలా శీఘ్రంగా నయమవుతుంది.



ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల



ఆవాలు - ఆరోగ్య శంఖారావాలు

బ్రహ్మశ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థులస్వామి

మన వంటిట్లో వుండి, మనం తినే కూరల్లో పోపుదినుసుగా ఉపయోగపడే ఆవాలు ఎంత గొప్ప దివ్య ఔషధాలో తెలుసుకుంటే మనం ఆశ్చర్యపోతాం. ఈ ఆవాలను కనుగొని పరిశోధించి మన వంటింటికి చేర్చిన, మన ప్రాచీన మహర్షులకు మానవజాతి ఏనాటికీ రుణపడేవుంటుంది. వారిరుణం కొంతమేరకైనా తీరాలంటే వారు ఆవాలగురించి చెప్పిన ఔషధాలగురించి మనం తెలుసుకొని ఉపయోగించుకొని సుఖశాంతులతో ఆరోగ్యంగా జీవించాలి.

ఆవాలగురించి అధర్వణవేదం

మానవ శరీరాల్లోని మాంసాన్ని తిని, శరీరాన్ని, శుష్కింపచేసే సూక్ష్మ జీవులను, స్త్రీలలో గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించి అండాలను భక్షించే క్రిములను స్త్రీలకు, గర్భస్రావాలను, గొడ్రాలితనాన్ని కలిగించే క్రిములను అతి సమర్థవంతంగా అరికట్టగలశక్తి తెల్లావాలలో వుందని అధర్వణ వేదంలో చెప్పబడింది.

అందుకే వేదకాలం నాటి స్త్రీలు ఎల్లప్పుడు తెల్లావాలను తమ చీరచెంగులో ముడివేసుకొని, ఎల్లవేళలా తెల్ల ఆవాలు తమతోపాటు వుండేట్లుగా జాగ్రత్త పడేవారు. దానివల్ల వారికి గర్భాశయ రోగాలు, యోనిరోగాలు వచ్చేవికావు. అందువల్ల అధర్వణవేదంలో ఆవాల ప్రాధాన్యతను అనేకచోట్ల అతి ప్రాధాన్యత నిచ్చి వివరించారు.

ఆవాలు రకాలు - గుణాలు

ఆవాలలో ఎరుపు నలుపు, తెలుపు, పసుపు రంగులు గల నాలుగు జాతు లున్నయ్. ఇవి కారపు రుచికలిగి వేడిచేసే గుణం కలిగివుంటయ్. ఇవి శరీరముపైకి, లోపలికి ఉపయోగించగల ఔషధాలు.

కుష్ఠువ్యాధికి

ఆవనూనె, కానుగనూనె, చేదుబీర గింజలనుండి తీసిననూనె సమభాగ ములుగా కలిపి లేపనం చేస్తూవుంటే 18 రకాల కుష్ఠువ్యాధులు పోతయ్.

తొడలు పట్టుకుపోయే వాతరోగానికి

ఆవాలు, కానుగగింజలు సమ, బాగాలుగా మెత్తగా నూరి తొడలకు పట్టువేస్తూవుంచే, పట్టుకుపోయిన తొడలు మామూలుగా అవుతయ్.

బోదకాలుకు

ప్రతిదినము ఆవాలనూనెతో బోద కాలిమీద లేపనం చేస్తూ వుండాలి. ఆవనూనెతో కూరల్లో తిరగమాత పెట్టు కోవాలి. ఆవనూనెతో పిండివంటలు చేసుకొని తింటూవుంటే బోదకాలు హరించిపోతుంది.

పిచ్చికి - ఫిట్స్‌కు

పెద్దావాలు, కానుగగింజలు సమభాగాలుగా కలిపి గొర్రె మూత్రంతో మెత్తగా నూరి కణికల్లాగా చేసి నీడలో ఆరబెట్టాలి. పిచ్చిగాని, ఫిట్స్‌గానీ వచ్చిన రోగికి ఆ గుటికను కొంచెం నీళ్ళతో సాది కంటిలో కలికం లాగా ఆవగింజప్రమాణం పెట్టాలి. దీనివల్ల ఫిట్స్, పిచ్చి పారిపోతయ్.

దంతరోగములకు

ఆవాల చూర్ణము, కల్లు ఉప్పు కలిపి నూరుకొని, ఆ చూర్ణంతో పండ్లు తోము కుంటూ వుంటే దంతబాధలు లేకుండా పోతయ్.

గూబవాపులకు

ఆవాలు, మునగచెక్క సమ బాగాలుగా కలిపినూరి గూబకు పట్టువేస్తే గూబ వాపులు, బిళ్ళలు హరించిపోతయ్.

వాతరోగాలకు

ఆవాలచూర్ణాన్ని సిరకాలో కలిపి దానితో నొప్పిగలచోట మర్దనాచేస్తూ వుంటే మేహవాత నొప్పులు పక్షవాతము తగ్గిపోతయ్.

తేలుకాటుకు

ఆవాలు ప్రత్తి ఆకులు సమంగా కలిపి నూరి తేలు కుట్టినచోట లేపనం చేస్తే వెంటనే తేలు విషందిగిపోయి బాధ నివారణ మవుతుంది.

మూర్ఛకు

మూర్ఛతో తెలివితప్పి, అపస్మార స్థితిలో వున్నప్పుడు, వెంటనే ఆవాలను నీళ్లతో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను ముక్కుల

వద్ద పెట్టి వాసనచూపిస్తూంటే వెంటనే మూర్ఛనుండి తేరుకుంటారు.

వాంతులకు

ఆవాలను మంచినీళ్లతో ముద్దగా నూరి నయాపైస అంత బిళ్ళగా చేసి, దానిని, ఎదురురొమ్ము దిగువగుంటలో వుంచి పావుగంట తరువాత తీసివేయాలి. అలా చేస్తే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

నీళ్లవిరేచనములకు

ఆవాలు, బెల్లము సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి, రోజూ 2పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మంచినీళ్ళు అనుపానంతో వేసుకొంటూవుంటే నీళ్ల విరేచనాలు నిశ్చయంగా తగ్గిపోతయ్.

వరిబీజమునకు

నరములు ఉబ్బిన చోట ఆవనూనెతో సౌమ్యంగా మర్దనా చెయ్యాలి. కూరలు ఆవనూనెతో చేసుకొని తినాలి. నెయ్యికి బదులు కొద్ది మోతాదులో ఆవనూనే వాడుకొంటూ వుంటే వరిబీజం తగ్గిపోతుంది.

వృద్ధులకు – బట్టల్లోనే మూత్రం పడుతుంటే

ఆవాలను చిన్నమంటమీద దోరగావేయించి చూర్ణం చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి భోజనంలో మొదటి ముద్దలో చిటికెడు ఆవాలపొడి కలుపుకొని తింటూవుంటే బట్టలో పడే మూత్రం ఆగిపోతుంది.

కీళ్ళ సవాయికి

రోజూ రెండు పూటలా గోరువెచ్చని ఆవనూనెతో కీళ్ళమీద మర్దనా చేస్తూ వుండాలి. దాంతోపాటు, దానిమ్మ చిగురు ఆకులు, సైంధవలవణం సమంగా కలిపి నూరి కుంకుడు కాయంత మాత్రలు చేసుకొని రోజు రెండుపూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచినీళ్లతో వేసుకొంటూ వుంటే కీళ్ళ సవాయి హరించిపోతుంది.

శరీరంపై దురదలుదద్దుర్లు

50గ్రా. ఆవనూనెతో 20 చుక్కలు అమృతధార కలిపి, దురదలు, దద్దుర్లు వున్నచోట లేపనం చేస్తూవుంటే అవి తొందరగా తగ్గిపోతయ్. అమృతధార అంటే, వాముపువ్వు, పుదీనా పువ్వు హారతికర్పూరం లేక ముద్ద కర్పూరం ఈ మూడు సమంగా కలిపి సీసాలో పోస్తే అవి నీరుగా మారతయ్. అదే అమృతధార.

కడుపులో బిళ్ళలకు

ఆవాలచూర్ణం 30గ్రా. పొంగించిన వెలిగారం చూర్ణం 10 గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి పెట్టుకొని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో పుచ్చుకొంటూ వుంటే కడుపులో బల్లలు కరగిపోతయ్.

రొమ్ము నొప్పికి

ఆవాలను మంచినీళ్లతో మెత్తగా నూరి రొమ్ముమీద నొప్పి వున్నచోట పలుచగా పట్టువేయాలి. వెయ్యి అంకెలు లెక్కపెట్టేంత సమయం మాత్రమే వుంచి వెంటనే తీసివేయాలి. అంటే నీళ్ళతో కడిగి వేయాలి.

స్తనముల బిగువకు

ఆవనూనెతో దానిమ్మకాయల బెరడును చేర్చి మెత్తగా నూరి, దాన్ని చన్నులమీద లేపనం చేస్తూ, వుంటే జారిన చన్నులు పైకి లేచి బిగువుగా ఆకర్షణీయంగా వుంటయ్.

లింగ బలానికి

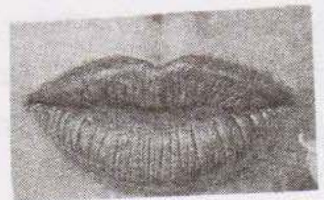
ఆవాలు, కోష్టు, మంచి పెన్నేరు దుంపలు, వాకుడుకాయలు, ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దాన్ని రోజూ లింగము మీద ముందుభాగాన్ని వదలి వెనుకభాగానికి సుతిమెత్తగా మర్దనా చేస్తూ వుండాలి. ఔషధం ఆరిపోగానే వెంటనే నీళ్ళతో కడిగి వేయాలి. ఈ విధంగా 40 రోజులపాటు చెయ్యాలి. చేసేటప్పుడు నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ఆరిపోగానే వెంటనే కడిగివేయాలి. లేకపోతే మంటపుడుతుంది.

దగ్గులకు

ఆవనూనెను గుదస్థానమునకు లోపల బయట, లేపనం చేస్తే, దగ్గులు, ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

పెదిమల ఎరుపుకు

రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కొద్దిగా ఆవనూనెను బొడ్డుకు రాసుకొంటూవుంటే, పెదవులు, నల్లబడకుండా ఎప్పుడూ ఎర్రగా దొండపండుల్లా వుంటయ్.



చెవిలో చీముకు

ఆవనూనెలో తుమ్మచెట్టు పూలు వేసి చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ నూనెను గోరువెచ్చగా చెవులలో రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తూవుంటే చెవిలో చీము ఆగిపోతుంది.

ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల

అల్లం - అజీర్ణరోగాలపై బల్లెం



అల్లం గురించి

అల్లం మనవంటింట్లో వుండే ఒక రకమైన భోజనపదార్థం. దీనిని కూరల్లో వాడటమే చాలామందికి తెలుసుగానీ, ఔషధంగా ఎలాపనిచేస్తుందో, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియదు. మనం నిత్యం డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళే అనేక చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు అల్లం అద్భుత పరిష్కారంగా పని చేస్తుంది. చిన్న సమస్యలే ముదిరి, పెద్ద వ్యాధులుగా పరిణమిస్తాయి కాబట్టి, అల్లాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

అల్లం – గుణాలు

అల్లం కారపు గుణం కలిగి వుంటుంది. తిన్న తరువాత తీపి రుచిగా మారుతుంది. దీనికి వేడిచేసే స్వభావం వుంది. దీన్ని ఆహారంగా వాడటం వల్ల మలబద్ధకం లేకుండ సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. మందగించిన జఠరాగ్నిని పెంచి, బాగా రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరంలోని కఫాన్ని, వాతాన్ని, పైత్యాన్ని ఉదర శూలలను, రక్త దోషాలను, క్రిములను, ఆమదోషాలను, సమర్థవంతంగా నివారించి వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. ఇంకా మూత్ర బద్ధాన్ని విప్పి మూత్రాన్ని ధారాళంగా వెడలింప జేస్తుంది. పాండు రోగం, పీనస రోగం, కంఠ రోగాలు, ముక్కులో పుట్టే రోగాలు, పొత్తికడుపులో చేరే దోషాలు హరించి పోతాయి.

ఆకలి లేని వారికి

అల్లం ముక్కలు సైంధవ లవణంలో పొర్లించి భోజనానికి ముందు నమిలి రసం మింగితే నాలుక బాగుపడి ఆకలిబాగా పుడుతుంది.

అజీర్ణం రోగానికి

భోజనం తరువాత పైన తెలిపినట్లుగా అల్లం ముక్కలను నమిలి రసం మింగితే తిన్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణమై, భవిష్యత్‌లో ఏ రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

సుఖ విరేచనానికి

అల్లం రసం 10గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥, ఆముదం 20గ్రా॥, ఈ మూడు కలిపి కొంచెం గోరువెచ్చగా వేడిచేసి తెల్లవారు ఝామున తాగితే హాయిగా సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

అల్లం రసం తీసిన తరువాత కొంత సేపటికి గిన్నె అడుగున తెల్లగా కొంత పదార్థం పేరుకొంటుంది. ఆ పేరుకున్న పదార్థాన్ని వదలివేసి పై నున్న రసం వంచుకొని ఉపయోగించుకోవాలి.

అనేక రోగాలకు అల్లం పానకం

పైన తెలిపినట్లుగా తయారు చేసిన అల్లం రసం 230 గ్రా॥, నిమ్మ పండ్ల రసం 1870 గ్రా॥, పంచదార 2800 గ్రా॥, ఈ మూడు కలిపి పానకంలాగా కాచి తయారు చేయాలి. దీన్ని 12గ్రా॥ మోతాదుగా 25 గ్రా॥ నీళ్ళలో కలిపి తాగుతూ వుంటే, ఎంత కాలం నుంచి వున్న అజీర్ణం అయిన, మలబద్ధకమైనా, అరుచి అయినా, వాతవికారాలైనా, సమూలంగా హరించి పోతాయి.

ఈ పానకంలో తగు మోతాదులో ఉప్పు కూడా కలుపుకోవచ్చు.

పైత్య శాంతికి

సన్నగా తరిగిన అల్లం ముక్కలు జీలకర్ర సమంగా కలిపి నేతిలో దోరగా వేయించి, రోజూ ఉదయం పూటనే తింటూ వుంటే పైత్యం శాంతిస్తుంది.



అల్లం రసాయనం

అల్లం రసం 500గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 25గ్రా॥ ఆవుపాలు 1000 గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 500గ్రా॥, కలిపి వుంచాలి అదులోకి పిప్పళ్ళు, పిప్పలి కట్టె, మిరియాలు, శొంఠి, చిత్రమూలం, వాము, నాగకేసరాలు, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి, కచూరాలు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 40గ్రా॥ చొప్పున నీళ్ళతో నూరి వడపోసి పై అల్లం రసంలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంట మీద నీరు ఇగిరే వరకు మరిగించి దించి భద్రపరచుకోవాలి. పూటకు 20గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు పూటలా ఈ రసాయనాన్ని తింటూ వుంటే, దగ్గు, ఉబ్బసం, రక్త పైత్యం, కడుపులో పెరిగే పుండ్లు, గడ్డలు, గుల్మాలు, దురదలు, దద్దుర్లు, పైత్య బాధలు అజీర్ణం మొదలైన వ్యాధులు హరించి రక్త వృద్ధి కలిగి, శరీరానికి అందం, ఆరోగ్యం బలం చేకూరుతాయి.

మూర్ఛలకు

ఇనుపగెరిటలో పొంగించిన అల్లం అర ఔన్స్ ప్రమాణంలో 20గ్రా॥ బెల్లం పొడి కలిపి తింటూ వుంటే క్రమంగా మూర్ఛ వ్యాధి హరించి పోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

అల్లం రసంలో కొద్ది కుంకుం పువ్వు కలిపి, నొప్పి ఏవైపున వుంటే ఆవైపున ముక్కు రంధ్రంలో మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే పార్శ్వపు నొప్పి పారిపోతుంది.

కొద్దికొద్దిగా విరేచనాలు అవుతుంటే

అల్లం రసం, బెల్లం సమాన భాగాలుగా కలిపి నూరి వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూ వుంటే కొద్ది కొద్దిగా మాటి మాటికి విరేచనాలు అవుతుండే సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

బాగా ఆకలికావాలంటే

తేనె 5గ్రా॥, అల్లం రసం 10 గ్రా॥, కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, అమితమైన ఆకలి పుడుతుంది.

కడుపులో పుండుకు

అల్లం రసం, బెల్లం, నువ్వులు, ఈ మూడు సమభాగాలుగా దంచి పెట్టుకొని పూటకు ఉసిరికాయంత మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే కడుపులో వచ్చిన పుండ్లు మాడిపోతాయి.

దంత వ్యాధులకు

పసుపుకొమ్మును నిప్పులమీద వేసి కాల్చి మెత్తటి చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణంతో కొద్ది రోజులపాటు పండ్లు తోముకొంటూ వుంటే అన్ని రకములైన దంతవ్యాధులు అతి సులువుగా అదృశ్యమైపోతయ్.

మగతనానికి

చిన్నమంట మీద దోరగా వేయించిన లవంగాల చూర్ణం పటికబెల్లం చూర్ణం సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణించి, పూటకు 5 గ్రా. చూర్ణాన్ని పావులీటర్ పాలలో కలిపి, రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే వీర్యవృద్ధి మగతనం పెరుగుతయ్.

నొప్పివున్న చోట మర్దనా చేస్తూ వుంటే మేహవాత నొప్పులు మటుమాయ మౌతయ్.

రంధ్రంలో పెడితే నొప్పి వెంటనే హరించిపోతుంది.

చిగుళ్లరక్తానికి

నీరుల్లి (ఆనియన్) మెత్తగా నూరి దానితో పండ్లుతోముతూ వుంటే పండ్లనుండి, చిగుళ్లనుండి నెత్తురు కారటం, చిగుళ్ళవాపు, దంతాల సలుపు, తగ్గిపోతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే

ఎండువరిగడ్డి కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదను జల్లెడబట్టి, దానిని 15 గ్రా మోతాదుగా మంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగుతూవుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెళుతుంది.

రక్తం కక్కుతుంటే

మద్రిపండ్లు అతిమధురం, పటికబెల్లం, ఈ మూడు సమ భాగాలుగా దంచి, పూటకు 10గ్రా. చొప్పున మూడు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే నోటినుండి పడే రక్తం ఆగి పోతుంది.

వీర్య స్తంభనకు

రేగి చెట్టు జిగురు బొడ్డుకు రాసుకొని స్త్రీతో సంభోగిస్తే చాలా సేపు వీర్యం స్తంభించి వుంటుంది.

ఇంటిల్లిపాదికి  వంటిల్లే వైద్యశాల

ధనియాల గింజలు ఆరోగ్య సంజలు

ధనియాల గుణాలు

ధనియాలకు చలువచేసే స్వభావం ఉంది. వగరు, తీపి, రుచులతో ఇంపుగా వుంటయ్ వీనిరసము, చూర్ణము, లేక కషాయంవువాడుకోవచ్చు. వీటివల్ల తలతిప్పు పైత్యవికారము, చర్ది ఎక్కిళ్ళు అరుచి, క్రిమిదోషము దాహము, జ్వరము, మేహము, అతివేడి కడుపులో మంట, తాపము మొదలైన అనేక వ్యాధులు కుదురుకుంటయ్. లోపలికి సేవిస్తే మనసు ప్రశాతంగా సంతోషంగా వుంటుంది. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది. వేడివల్ల పుట్టిన గుండె రోగాలను నిర్మూలిస్తుంది. విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. పొట్టకు బలము వస్తుంది.

మూత్రంలో ఇంద్రియం పోతుంటే

ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండ ధనియాల కషాయాన్ని రెండుపూటలా పూటకు కప్పు మోతాదుగా తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే మూత్రంతో పాటుపోయే ఇంద్రియం అరికట్టబడుతుంది.

తలనొప్పి - తలవేడి

ధనియాలను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి మాడుమీద నొసలు మీద పట్టువేస్తే కొద్దిసేపటిలోనే తలపోటు, తలవేడి అణిగిపోతుంది.

ఆహారంగా

ధనియాలను నేతిలోగానీ, నూనెలోగానీ దోరగావేయించి, వాటితో పాటు తగినంత కారము, ఉప్పుకలిపి, కారంపొడిలా తయారు చేసుకొని అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే అజీర్ణంలో రోగాలన్నీ తగ్గిపోతయ్. ఎప్పటికీ జీర్ణశక్తి తగ్గదు. ఉదరరోగాలు రానేరావు. ముఖ్యంగా జ్వరంనుండి కోలుకున్న వారు, ప్రసవించిన స్త్రీలు ఇదివాడటం చాలా మంచిది.

దప్పికకు

ఏదైనా వ్యాధులవల్ల అతిగా దప్పిక అవుతూ వున్నప్పుడు, ధనియాలు నానబెట్టి వడపోసిన నీళ్ళలో తగినంత పంచదార, తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే దప్పిక శాంతిస్తుంది.

దగ్గు - జలుబుకు

ధనియాల చూర్ణంలో పంచదార కలిపి, బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో వేసి తగుమాత్రంగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతయ్.

వాత నొప్పులకు

ధనియాలు ఒకభాగం, జీలకర్ర రెండుభాగాలు, అరెంటికి సమానంగా బెల్లం కలిపి లేహ్యంగా తయారుచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి 5 నుండి 10 గ్రాములు తింటూ వుంటే, వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

అతిసార వ్యాధికి

ధనియాలు, వట్టివేళ్ళు సమంగా కలిపి మంచినీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి, చల్లారిన తరువాత వడపోసి గంటగంటకు కొద్ది కొద్దిగా తాగిస్తూ వుంటే, అతిసారము, దప్పిక తాపము అణగిపోతయ్.

నిద్రపట్టుటకు

ధనియాల కషాయంలో పాలు పంచదార కలిపి రాత్రిపూట తాగుతూ వుంటే, సుఖంగా నిద్రపడుతుంది. తలతిప్పు, తలపోటు, ఆందోళన తగ్గిపోతయ్.

ధనియాల కారంపొడి

ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు, ఇవన్నీ నేతిలో దోరగావేయించి అందులో తగినంత ఉప్పుకలిపి మెత్తగా దంచితే ధనియాల కారంపొడి తయారవుతుంది. ఇది అన్నంలో ముందుగా కలుపుకొని తింటే తిన్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేస్తుంది.

వాపులకు

ఉడకబెట్టిన బార్లీ గింజలు, ధనియాలు సమంగా కలిపినూరి, వాపుల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే వాపులు తగ్గిపోతయ్.

సాంబారు పొడి

ధనియాలు, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, ఉసిరిక కాయల బెరడు, మిరియాలు, వాము, శొంఠి, పిప్పళి కట్టె, చిత్రమూలం, పిప్పళ్ళు ఈ పదార్థాల్ని సమంగా కలిపి దంచి చూర్ణంచేసి తగుమాత్రంగా కూరలలో వేసి వండుకొని తింటూ వుంటే, అతిసార విరేచనాలు కడుపునొప్పులు, గర్భవాతాలు, దగ్గు, ఉబ్బసం మొదలైన అనేక రోగాలు హరించిపోతయ్. తిన్న ఆహారం వెంటనే జీర్ణమౌతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీల డోకులకు

నలభై గ్రాముల ధనియాలను రెండువందల గ్రాముల బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో వేసి చిన్నమంటమీద సగానికి మరగబెట్టి దించి చల్లార్చి వడపోసి అందులో 10గ్రా, పటికబెల్లం చూర్ణంగానీ, పంచదార గానీ, కలిపి తాగుతూవుంటే డోకులు తగ్గిపోతయ్.

ఆయా మానసిక ధోరణులవల్ల శరీరములో కొన్ని రకాల రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. భయము, కోపము, అభిమానము, ప్రేమ, ఆనందము, దుఃఖము లాంటి వానివల్ల ఉత్పత్తి అయ్యే గాఢ రసాయనాలు 'బొడ్డు' ద్వారా ప్రవహిస్తాయి. తద్వారా ఆ రసాయనాలు గర్భస్థ శిశువును ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్భిణి మానసికంగా ఆందోళనకు గురయినపుడు గర్భస్థ శిశువు తల్లిని పొట్టలో తన్నుతూ వుంటుంది. అలా జరగటానికి కారణం - ఆయా రసాయనాల ప్రభావం ఆ శిశువులపై ఉండడమే. గర్భిణి కడుపుపై హఠాత్తుగా మెరుపులాంటి కాంతి ప్రసరింపజేసినపుడు గర్భస్థ శిశువు వెంటనే కళ్ళు మూసేసినట్లు పరిశోధకులు రికార్డు చేసినారు. ఆ దశలో బిడ్డ తలను ప్రక్కకు త్రిప్పినట్లు, బిడ్డలో నరాల ఉద్రిక్తత పెరిగినట్లు కూడా గమనించారు. గర్భిణి శ్రవణానందకరమైన సంగీతములోని మాధుర్యము ఆ బిడ్డకు హుషారు కలిగించినట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఒక సంగీతజ్ఞునికి కొన్ని రాగాల బాణీలను ఎవరిదగ్గరా నేర్చుకోకుండానే వాయించడము అలవడింది. అతని తల్లి వయోలిన్ వాయించటంలో నిపుణురాలట. అతను గర్భస్థ శిశువుగా నున్నప్పుడే, ఆ బాణీలు తల్లి వాయించేటప్పుడే తెలుసుకున్నాడు అని, ఇలా జరగటంలో ఆశ్చర్యం ఏమీలేదని శాస్త్రవేత్తలు ఋజువు చేశారు.

ఇంకా వివరాలకు కెనడాకు చెందిన ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు డాక్టర్ థామస్‌వెర్నే- కాబోయే తల్లులకు, పుట్టబోయే బిడ్డలకు గల అనుబంధం గురించి తెలియచేస్తూ వ్రాసిన '' దిసీక్రెట్ ఆఫ్ ది అన్‌బోర్న్‌చైల్డ్ '' అనే పుస్తకమును చదవండి.

మన శాస్త్రాల్లో మగవాడు కనడం ఉందా ?

యవనాశ్వుడు గర్భము ధరించాడని పురాణాలలో ఉంది. ఎక్కడైనా మగవాడు కనడము ఉందా? ఉంటుందా? అని ప్రశ్నిస్తారు. **23-3-1954** సంస్కృత పత్రికలో బిహానేలపుర రాజ్యానికి చెందిన విక్టోరియా అండరవాడా అనే రోగి, కడుపునొప్పితో బాధపడగా వైద్యులకు చూపించారు. అతని కడుపులో శిశువుందని, అన్ని అవయవాలతో ఉందని శస్త్రచికిత్సచేసి తీసివేస్తే బిడ్డతో పాటు తండ్రి కూడా చనిపోయాడని వార్త ప్రకటించబడింది. ఈ మధ్యనే ఒకతనికి బిడ్డను తీశారని, ఇలాంటివి ఈ మధ్య చాలా వార్తలు పత్రికలలో వస్తున్నాయి.

లింగము మారుట

స్త్రీ పురుషుడుగా - పురుషుడు స్త్రీ గా

ఇల అనే రాజు స్త్రీగా మారినట్లు భాగవతములో నున్నది. అర్జునుడు నపుంసకుడుగా బృహన్నలగా మారినట్లు భారతములో ఉంది. అలాగే నారదుడు స్త్రీగా మారిసంతానము కన్నట్లు కూడా పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఇట్లా జరుగుతుందా అంటారు. కాని ఈనాడు ఇలా మారుట చాలా సాధారణమయింది. నెలకొకటిగాని ఇలాంటి కేసులు ఈ మధ్య పేపరులో చూస్తూనే యున్నాము.

1971-72 సం.లో అనుకుంటాను. నేను వెల్లూరు ఆస్పత్రికి ఒక రోగిని తీసుకొని పోయినపుడు **3** సం.ల వయస్సుగల ముచ్చటగానున్న ఒక శిశువుకు స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాలు రెండూ ఉండుట నా కనులారా చూచినాను. మరి అర్ధనారీశ్వరుడన్న నమ్మరా ? రెండుతలల బిడ్డలు (**28-6-49** ఆంధ్రప్రభ), మూడు నాలుగు కండ్లతో పుట్టిన బిడ్డలు (ఆంధ్రప్రభ **5-7-1950**) పుట్టినట్లు పత్రికలలో వార్తలు. నేపాల్‌కు చెందిన బఛలీ గ్రామములో రామప్రసాదసింహుని పుత్రిక **10** ముఖాలతో పుట్టినట్లు **17-5-1949** సంస్కృత పత్రికలోని వార్త. గాంధారి గర్భము నుండి సంవత్సరము తర్వాత మాంసపు ముద్ద బయటపడెను. కృష్ణద్వైపాయనుని ఆదేశానుసారము ఆమాంసపు ముద్దను **101** భాగములుగాచేసి, నేతిభాండములలో ఉంచి కాపాడుతూవచ్చిరి. అందునుంచి దుర్యోధన, దుశ్శాసనాదులు నూర్గురు పుత్రులు, దుశ్శల యను కుమార్తె పుట్టిరి అని భారతముననున్నది. అలాగే మన పురాణములలో శుక్రుడు, ద్రోణుడు మొదలగువారు కృత్రిమగర్భ సంజాతులని యున్నది. ఈ అన్నింటిని మనము చాల తేలికగా తీసుకొన్నాము.

కాని ఈనాడు భారతదేశము మొదలు అనేక దేశములు కృత్రిమ గర్భోత్పత్తి, టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ.. అనియూ చేయుచున్న వానిని చూస్తూనేయున్నాము★

మ్రాని పసుపుతో
ముఖ, కర్ణ, నేత్రరోగాలు మటుమాయం

(గత సంచిక తరువాయి భాగం)



ముఖ సౌందర్యానికి

1. మ్రాని పసుపుగానీ, లేక పచ్చిపసుపుగానీ, దానితో సమంగా తెల్లనువ్వులు కలిపి మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి ఉదయంలేవగానే వేడినీళ్ళతో ముఖం కడుక్కొంటూ వుండాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూవుంటే ముఖం మీద వచ్చే మంగు, శోభి, మచ్చలు, పొడలు మటుమాయమై ముఖము చంద్రుని వలె ప్రకాశిస్తుంది.

2. మ్రాని పసుపు, మామూలు పసుపు, చెంగల్వ కోష్టు ఈమూడు సమభాగాలుగా కలిపి గోమూత్రంతో మెత్తగా నూరి, ముఖానికి, శరీరానికి లేపనం చేసుకుంటూ వుంటే శరీర సౌందర్యం రెట్టింపు అవుతుంది.

అన్ని నేత్రవ్యాధులకు

మ్రానుపసుపు, పసుపు, రసాంజనం గైరికం, కరక కాయ పెచ్చులు ఈ వస్తువులను సమభాగాలుగా కలిపి నీళ్ళతో నూరి కంటిరెప్పల మీద పట్టుపేస్తూ వుంటే ఏ రకమైన కంటి వ్యాధైనా హరించి పోతుంది.

గొంతు వ్యాధులకు

మానుపసుపు, పాఠ, పిప్పళ్లు అతివస కటుకరోహిణి, నల్లమద్దిచెక్క వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి, పూటకు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా, పటికబెల్లం పొడిలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే గొంతులో వచ్చే అన్నీ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

నాలుక రోగాలకు

మ్రానుపసుపు, సన్నజాజి ఆకులు, తిప్పతీగ, ద్రాక్ష, దూల గొండి గింజలు, త్రిఫల చూర్ణం, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణం చేసుకొని మంచి నీళ్ళలో కలిపి కషాయం కాచి, ఆ కషాయంతో రోజూ రెండు సార్లు పుక్కిలి పడుతూ వుంటే, నాలుకపూత, నాలుక పగుళ్ళు, నాలుకపై పొక్కులు మటుమాయమై పోతయ్.

కంట్లో పువ్వులకు

మ్రాను పసుపు, మామూలు పసుపు సుర్మారాయి ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి సన్న జాజి ఆకులరసంతో నూరి పెసర బద్దంత కళ్ళల్లోపెడుతూ వుంటే కంట్లో పూలు, పొరలు మొదలైనవి మాయమై పోతయ్.





దంత వ్యాధులకు

మ్రాని పసుపు, చెంగల్వకోష్టు అతి మధురం పాఠ కటుకరోహిణి, పసుపు, ఈ వస్తువులు సమభాగాలుగా కలిపి ఆవు నేతితో మర్దించి పండ్లకు రుద్దుతూ వుంటే పండ్లనుంచి కారే రక్తం కట్టుకుంటుంది.

కంటి వ్యాధులకు

మ్రానుపసుపు, తెల్ల గలిజేరు ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి కాటుకలాగా మెత్తగా నూరి రోజూ కళ్ళకు కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే ఏ కంటి వ్యాధి రాకుండ కళ్ళు ఎల్లప్పుడూ అందంగా ఆరోగ్యంగా వుంటయ్.

కంట్లో పొరలకు

మ్రానుపసుపు, పసుపు, సైంధవలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు మిరియాలు, గానుగ గింజల పప్పు సమభాగాలుగా తీసుకొని అతివస రసంతో నూరాలి. ఆ అంజనాన్ని కళ్ళకు కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే రేచీకటి, కంట్లో పొరలు హరించిపోతయ్.

తేనె వాడకంలోనే అమూల్యమైన జీవితానందం వుంది



తేనె - అమృతాలు చిలికే దోనె

శ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థుల స్వామివారు

తేనె మనిషికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. తేనెలో తీయదనంతో పాటు అనేక పోషక గుణములు, ఔషధీ గుణములు దాగి వున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, వ్యాధినివారణకు తేనె ప్రాచుర్యం పొందింది. ఇది సౌందర్య సాధనంగా కూడా పనిచేస్తుంది. చలువచేస్తుంది. బలము కల్పిస్తుంది. హృదయమునకు మంచిది. నేత్రములకు మంచిది. చర్మానికి కాంతిని కల్గిస్తుంది. శరీరములో కొవ్వును పెరగనివ్వదు. పుండ్లను మాన్పుతుంది. అనేక ఆహార పదార్థాలలో కంటే తేనెలో కెలోరిక్ విలువలు ఎక్కువగా వున్నయ్.

ఉదాహరణకు 1లీ పాలల్లో 620 కెలోరీలు, 1 ఏపిల్ పండులో 420 కెలోరీలు, నారింజలో 230 క్యాలరీలు, 1 కిలో తేనెలో 3,360 క్యాలరీలు వున్నయ్. తేనె అనేక వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది. నోటిలో పుండ్లకు దద్దులకు తేనె అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది. నోటిపూత మాన్పుతుంది. సాధారణముగా వచ్చే దగ్గులలో తేనె, అల్లపురసము కలిపియిస్తే దగ్గులు తగ్గుతాయి.

ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే చల్లని నీటిలో తేనె, నిమ్మరసము కలిపి త్రాగితే ఊబశరీరము తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను అరికడుతుంది. పుండ్లు, మొటిమలు, చర్మవ్యాధులు తలనొప్పి, రగ్గు, రక్తహీనత, న్యూమోనియా, గుండె జబ్బు మొదలగు వ్యాధులకు తేనె దివ్య ఔషధము. తేనె, తులసిరసము, పసుపు కలిపియిస్తే ప్లేగు వంటి వ్యాధులు నివారించబడతాయి. మధుమేహవ్యాధి వున్న వారు రోజూ కొద్ది కొద్దిగా తేనెను త్రాగుటవలన మంచి ఫలితమిచ్చును. లో బి.పి. ఉన్నవారు, నిద్రలేక భాదపడువారికి తేనె బాగా పనిచేస్తుంది.

ప్రతిరోజు తేనె త్రాగుటవలన చక్కగా నిద్దుర పట్టడమేగాక సుఖవిరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది. తేనెకు వ్రణములను మాన్పుగుణమున్నది. కాలినగాయాలు, కురుపులను తేనె వెంటనే మాన్పును. తేనెలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లు వున్నయ్. బంగారు ఛాయలో సన్నగా ఆరోగ్యంగా వుండాలని కోరుకొనేవారు క్రమం తప్పకుండా తేనె సేవిస్తే వారి కోరిక నెరవేరుతుంది. పెదవుల పగుళ్ళు మాన్పుతుంది. తేనె పసుపులో కలిపితింటే మొటిమలు తగ్గుతాయి. తేనె శక్తిని కోల్పోకుండా లావును తగ్గించడంలో అత్యుత్తమముగా పనిచేస్తుంది.

ముఖ సౌందర్యమునకు పాలను తేనెలో కలిపి ముఖమున వ్రాసి కొద్ది సేపు తరువాత కడిగిన సౌందర్యముగా వుండును. ఈ విధంగా ఆహారంగా, ఔషధంగా, ఔషధాలకు అనుపానంగా, సౌందర్య సాధనంగా తేనె ప్రాముఖ్యత వహించుట వలననే మన ప్రాచీనులు, తేనె, ఆవుపాలు, ఆవువెన్న, ఆవునెయ్యి, ఆవు పెరుగు చేర్చి పంచామృతాలుగా చెప్పారు.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు

1997 - 98 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

1998 - 99 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

1999 - 2001 తృతీయ చతుర్థ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 230/-

స్వదేశీ ఆహారవేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

2001 - 2003 పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 180/-

Elchuri's Ayurvedeeya Moulika Siddantha
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 330/-
Dr. Elchuri Raja Ranjith Lenin B.A.M.S.

ఆయుర్వేద జీవన వేదం
ఎవరికి వారే తయారుచేసుకోగల అమృతయోగాలు - ఆరోగ్య రాగాలు
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 70/-
ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి



ద్వితీయ సం॥ సంచిక 1998-1999



గ్రంథకర్త

ఆయుర్వేద ఆహార విజ్ఞాన వెలుగులతో అనారోగ్యపు అంధకారాన్ని
అంతంచేసి ఆరోగ్య చంద్రికలను వెల్లివిరియచేయాలనే
దృఢ సంకల్పానికి సదా అంకితమౌతూ!



గ్రంథకర్త
హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలతో,
పండిత ఏల్చూరి

Rs.120/-



అందరికీ ఆయుర్వేదం

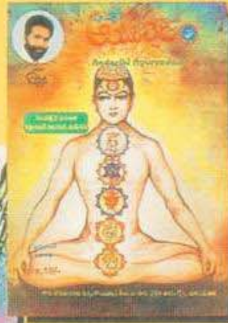


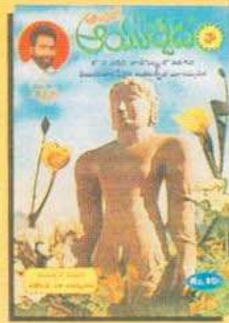
ఎడిటర్

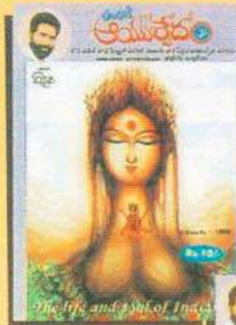


1998 -1999

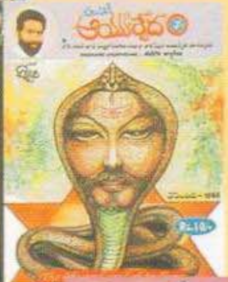
ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక

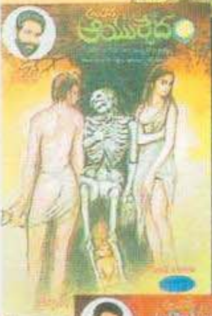


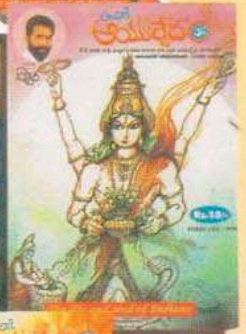


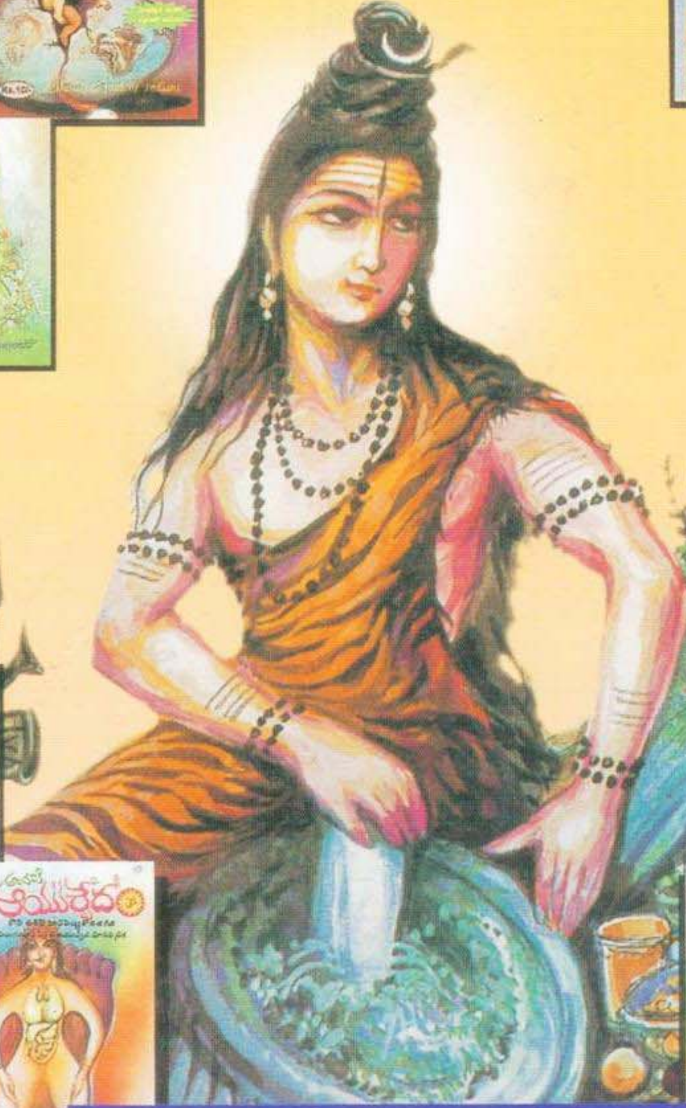


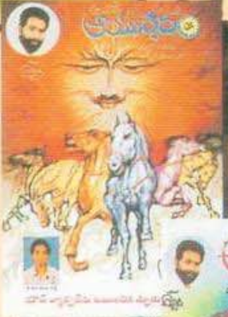


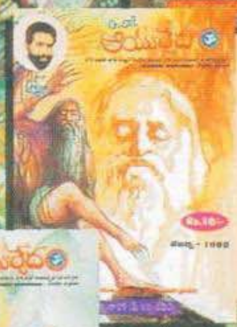


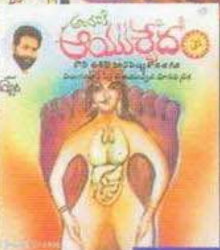


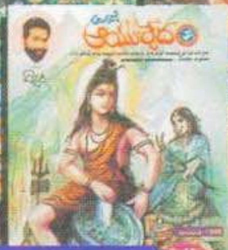












The life and soul of Indians

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

అందరికి ఆయుర్వేద

సంపుటి 9 సంచిక 3 పేజీలు : 32 హైదరాబాద్



మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!